רחל וולף

דרך השמים
על פני האדמה

הדים לתפיסה דאואיסטית
בנפש האדם בן ימינו



בעקבות הרצאותיה של אליזבת רוֹשֶה דה לה וָאלֶה

על המחברת:

רחל הרציון-וולף, בעלת B.A בפילוסופיה ופסיכולוגיה ו-M.A בפסיכולוגיה קלינית של הילד מטעם אוניברסיטת תל אביב. עבדה כפסיכולוגית קלינית מומחית-מדריכה ולימדה פסיכולוגיה במשך 35 שנה.
זה 20 שנה לומדת אצל אליזבת רוֹשָׁה דֶה לָה וָאלֶה ואצל יוסי מורגנשטרן את רזי התפיסה הסינית הדאואיסטית ויישומה בחיי היום-יום.
בעבודתה הטיפולית יישמה את הדרך הדאואיסטית בדגש על תרומתה לחיים בריאים, חיוניים, יצירתיים ומתחדשים, בכל גיל.
כמו כן השתלמה בלימודי בודהיזם וזן אצל מורים רבים.
זהו ספרה הראשון.

דרך השמים על פני האדמה

הדים לתפיסה דאואיסטית בנפש האדם בן ימינו

רחל וולף

בעקבות הרצאותיה של אליזבת רוֹשָה דה לה ואלה

Rachel Wolff
THE WAY OF HEAVEN UPON EARTH
Echoes of Daoist perception in
the contemporary human mind

ייעוץ ועריכה מדעית: יוסי מורגנשטרן
עריכה לשונית: גיליה בר לוי
עיצוב ועריכה גרפית: בר כהן

מהדורה שנייה, נובמבר 2021
(מהדורה ראשונה, פברואר 2013)

רחל וולף
wolff@013.net
03-5405090

ISBN 978-965-555-655-1

איור העטיפה: iStockphoto/Kaligraf

מוקדש לאמי שרה,
שחיה ברוח הדאו מבלי שקראה לזה בשם.
ליקרים מכל שהולכים איתי בדרך
אורי, עופר, עירית וגליה,
ולכל ההולכים בדרך באשר הם.

הקדמה למהדורה הדיגיטלית

בשנת 2013 פרסמנו את הספר דרך השמים על פני האדמה, שמבקש למסור את התפיסה הדאואיסטית כפי שהיא משתקפת בנפש האדם. הספר נכתב ברוח הוראתה של הסינולוגית והמורה הייחודית אליזבת רושָה דה לה ואלֶה, ומבוסס על הרצאותיה.

המהדורה המודפסת אזלה וקיבלנו פניות רבות מתלמידים לרפואה סינית, משוחרי אמנות ברוח הדאו והזן, ומסקרנים ואוהבי חוכמת עולם, חוכמת הדרך, שמחפשים בעברית ספר ברוח זו. לאור הביקוש, החלטנו להוציא מהדורה נוספת, והפעם לא מודפסת אלא דיגיטלית. בראש ובראשונה כדי להיות חלק מהתנועה האקולוגית הפועלת לשמר את משאבי העולם המתכלים.

הספר במהדורה הדיגיטלית יופץ לכל דורש, ללא תשלום למחברת, ויעמוד לרשות הציבור (Public domain).

עם הורדת הספר אתם מוזמנים לתרום לארגון TIME - This Is My Earth הפועל לקידום מטרות ברוח הדאו - הדרך. הארגון הוקם כדי להקנות כלים מעשיים להגנה על אוכלוסיית החי והצומח המצויים בסכנת הכחדה ולשמירה על המגוון הביולוגי המופלא הקיים על פני כדור הארץ. מטרת הארגון היא לרכוש ולשמר 2.3% משטחי כדור הארץ שהם בעלי מגוון ביולוגי עשיר, על ידי גיוס המונים. הארגון מושתת על התנדבות ותרומות, המיועדות לתמוך בפעילותו ולסייע ברכישת האדמות כדי להשאירן כשמורות ואזורי טבע פראי שבו חי וצומח יוכלו להמשיך ולשגשג ללא הפרעת האדם.

הכתובת לתרומות: https://this-is-my-earth.org

ניתן לתרום 5 דולר, 10 דולר, 30 דולר, או כל סכום אחר.

בברכה,
רחל וולף

הקדמה מאת דר' אליזבת רושה דה לה ואלה

נדרשים אומץ וסבלנות כדי לחדור לרזי המחשבה הסינית, לתפיסתה את האדם והיקום ולאופן שבו היא מתייחסת לרוח האדם ולפסיכולוגיה שלו.

נדרשים ידע רב וצניעות כדי להבין מחשבה זו מבלי לבגוד בה, ולבטאה דרך התנסות אישית ומקצועית במשך חיים שלמים מבלי לעוות אותה.

רחל מאגדת איכויות אלה בלבה הקשוב והנדיב. זה מה שמעניק ליצירתה ערך ועניין.

אני מודה לה על נאמנותה ועל ידידותה. אני מקווה שהספר שלה יתרום להכרת עושר התפיסה הסינית המסורתית ולאינטגרציה שלה דרך הרוח שלנו והעשייה שלנו.

הקדמה מאת יוסי מורגנשטרן

בזמן מהפכות, לא קל לראות את הקבוע. בעת משבר לא פשוט לראות את המוצא. בתקופה כאוטית לא מובן מאליו לראות את הסדר. קשה בזמן מלחמה לחלום את השלום, ובזמן מחלה – לברוא את הבריאות. עם זאת, זו העבודה הנדרשת: לראות את השמש שמעבר לעננים, לגעת בקבוע ובתמידי שמסתתר מאחורי מציאות בת חלוף. זהו האתגר שהשותפים לספר זה לקחו על עצמם: להציג נקודת מבט שונה בתקופה סוערת זאת.

רחל וולף מציעה להולכים בדרך המסתורית של המציאות ידע שימושי ששורשיו נטועים עמוק בתרבות סין העתיקה ופירותיו מלוקטים כאן ועכשיו. הוא מבוסס על הכתבים הרפואיים והפילוסופיים שכתבו חכמים ומורים סינים לפני אלפי שנים, שנפרשו בפנינו בסדנאותיה של אליזבת רושה דה לה ואלה בישראל. רחל וולף שמעה וליקטה מתוך הסדנאות האלה, הוסיפה מניסיונה כפסיכולוגית בכירה וערכה ספר זה בענווה, נחישות ובהירות הדרושות לעיסוק עם חומרים אלה הנעים בלי הרף בין הנגלה לנסתר, בין היין ליאנג. בכך היא תרמה לכל הרוצים להתבשם מניחוחה של תרבות סין ולכל השואפים לשינוי תפיסה מהותי ומחפשים בתקופה האינטנסיבית ורבת התהפוכות שבה אנו חיים, נקודת מבט שונה. היא נחוצה גם לחווים תחושת אחדות וליכוד וגם למי שחווים תחושות בדידות וניתוק המלוות בחוסר איזון, בלבול, ספקות ופחד. תחושות אלה גוררות אובדן תקווה, ייאוש, ציניות ודיכאון, הנובעים מראייה חלקית ולא בהירה של המציאות.

יש תחושה שאירועי התקופה דוחקים, כפי שמיילדת דוחקת ביולדת לקראת לידת העובר, לקראת שינוי הכרחי אם האדם רוצה להמשיך להתקיים על פני כדור הארץ. אלה ימים של סיכוי גדול לאנושות, וסיכון גדול בצדו. מבעד לעתיד הנראה מעורפל מתמיד, דרך חדשה עדיין לא נראית בבירור באופק. המהפכה הבאה לא תהיה רק צורה חדשה המגובשת סביב רעיון או אידיאולוגיה אלא מהפכה תודעתית המלווה בשינוי נקודת המבט. מכאן חשיבותו של ספר זה הפורש פרדיגמה אחרת.

החומר הנפרש בספר זה נאמן לרוח הטקסט המקורי ולשפה הסינית, הוויזואלית במהותה, שלא נועדה להבנה לוגית בלבד אלא להקשבה ולהתבוננות פנימית בנוגע למקור החיים, חוקי הטבע, מהות השינוי, השיבה לבריאות והגישה הטבעית והפשוטה. מילים נושנות שנלקחו מתוך הכתבים הסיניים העתיקים מזכירות לנו מציאות שבה האדם היה קרוב יותר לטבע ולעצמו, רגשי ותחושתי יותר, פחות מנטאלי, ונהנה מאינטואיציה שונה למציאות מזו המוליכה

אותנו היום. חשיפה לנקודת מבט פשוטה וישירה זו עשויה להיות מדריך לחיינו ולהביא מזור לנשמותינו. המתנה הגלומה בספר זה היא רלוונטית וחשובה לבני דורנו הן בהביאה משב של תקווה לחידוש הקשר בין האדם וסביבתו, והן בהצגת דרך ראייה אחרת של המציאות המהווה בסיס לאלטרנטיבית. זה הטאו, זאת הדרך חזרה, הביתה, לפנימיות.

חלקים מספר זה נועדו לקריאה, לשינון ולהבנה. חלקים נרחבים אחרים נועדו להתבוננות שקטה ולהפנמה, כעין תפילה ומדיטציה המלוות בעבודה פנימית אינטנסיבית. כל אחד לפי מידותיו.

החומר המובא בספר נגע לי ועזר לי לראות את המציאות באופן פשוט ונגיש. במישור האישי נחשפתי לרזי חכמת סין העתיקה שריתקה אותי מאז גיל ההתבגרות. למדתי להרפות, להטמיע ולגלות מחדש את ה"דרך" שממנה התרחקתי שנים רבות. התעוררה בי ספונטניות טבעית הנמצאת בבסיס החיים שאפשרה לי להיות יותר נוכח כאן ועכשיו. במישור הטיפולי, חכמה זאת הבהירה לי ולעמיתי כיצד ליצור את המרחב הטיפולי על כל היבטיו וכיצד להטמיע את המידע שנצבר במשך שנים ולהפכו לידע אמיתי החי בגוף, המאפשר מיומנות מקצועית לצד יושרה אישית, ערנות ואחראיות לעשייה.

תודה לכותבי הטקסטים הקדומים. חלקם מוכרים כדמויות היסטוריות (קונג-פו-צה, המכונה קונפוציוס), חלקם אגדתיים (לאו-צה, הקיסר הצהוב) וחלקם אלמונים.

תודה לגברת אליזבת רושה דה לה ואלה המגיעה ארצה כעשרים שנים ושוקדת באמנות ובנחישות לשתף אותנו בפענוח רזי התרבות הסינית. בדרכה המיוחדת והקסומה היא משלבת חיוניות ושמחת חיים עם בקיאות מעמיקה, דיוק ובהירות המאירים את התובנות הסיניות עתיקות היומין ומעניקים להן תוקף אקטואלי. הסימניות הסיניות והטקסטים שפענחה לנו מאירים היבטים רבים של החיים, ונדמה כאילו נכתבו עבורנו. מפגשים אלה הם פרי ידידות אישית ואמיתית של למעלה מעשרים וחמש שנות נאמנות, ענווה ונדיבות. אליזבת סחפה עמה קומץ משתתפים בסדנאותיה הנאמנים ל"דרך".

תודה לגברת רחל וולף הנפלאה. היא אחד מעמודי התווך של קבוצה זאת, שמשתתפת בהתמדה ובנחישות מאז תחילת דרכנו המשותפת. כתיבת הספר נעשתה מתוך מחשבה נדיבה לשיתוף עם האחרים.

תודה לגיליה בר לוי, חברה ותיקה לדרך, על מיומנות העיבוד הלשוני והעריכה המדויקת והבהירה המשולבת בתובנות מתוך דרכה הרוחנית.

תודה לכם הקוראים, המעניקים בעצם קריאתכם משמעות ליצירה זאת. אני תקווה שכל אחד ואחת ימצאו בה לא רק מאגר מידע אלא מקור השראה להפיכת המידע לידע.

כמנהג הסינים, אוסיף עוד שלוש תודות: תודה לעצמי, שבנחישותי אפשרתי את קיום המפגשים, תודה לשלוש הנשים המופלאות ששקדו ועמלו להביא ספר זה לצורתו הנוכחית, ותודה לזמן־מרחב המאפשר את היצירה ואת הבריאה.

תל אביב, מאי 2011

"לדעת מהם מעשי השמים
ומהם מעשי האדם — זה השיא.
מי שיודע מהם מעשי השמים —
חי על פי השמים...
זאת כל הידיעה."

צ'ואנג דזה

חזרה הקודם תוכן הבא



תוכן העניינים

חזרה הקודם תוכן הבא

חזרה הקודם תוכן הבא



פרק 1

מבוא

פתח דבר

מבוא אישי

מבוא כללי

הדאו — מבוא קצר

הדאואיסטים — אנשי הדרך

א. פתח דבר

מה מביא אותנו לקרוא ולפענח טקסטים שנכתבו 2500 שנים לפני זמננו בסין הרחוקה, עם עולם דימויים, שפה ותרבות שונים - וזאת ,לא כקוריוז, או מחקר עולם העבר האקזוטי, אלא כנוגעים בשורש קיומנו ביחסים עם עצמנו ועם העולם הסובב אותנו?

במבט ראשון נדמה שמדובר בהסתכלות נאיבית שאינה מובנת בעולם מודרני מתועש, עם מדע מתקדם, עלייה בתוחלת החיים ורווחה כלכלית. אולם, אף על פי ששפתם סינית, והם באים מרחוק, הטקסטים הללו מדברים אלינו בלשון פשוטה, רעננה, וחסרת פניות, ולא מאפשרים לנו להתעלם ולעצום עיניים מול שאלות מטרידות הנוגעות לאדם ולסביבת חייו. הם מביאים אותנו להתבוננות חריפה, מדויקת ועמוקה, המסייעת להבחין מה באמת חשוב לאדם בחייו.

ובמבט הצלול שראייה זו מאפשרת, אי אפשר שלא לשמוע את הצעקה האקולוגית של בעלי חיים נכחדים וצומח תחת איומי כריתה וייבוש, ולחוש במצוקת האדם הבורח לכוחנות וצרכנות מיותרות בגלל חרדה מפני קיומו וכליונו, ומביא על עצמו חורבן במו ידיו. אומרים לנו שהטבע חזק דיו והוא יתקן את פגעי האדם. אמנם הדחף של הטבע להחזרת האיזון, לריפוי ושיקום, חזק ועצום. עד נקודה מסוימת התיקון אפשרי, אך כשהעומס גדל ועובר נקודה קריטית, הנזק והתיקון הם כבר בקנה מידה קוסמי, וגובים מחיר כבד.

האנשים החכמים, אנשי הדאו הקדמונים, נתקלו כנראה כבר בזמנם הם בפגעים דומים, אך בקנה מידה אחר. נראה שהבעיה אינה רק תולדת הזמנים המודרניים, היא נעוצה בנפשו חסרת המנוחה של האדם, אלא שכוחות ההרס כיום גדולים מבעבר. כאנשים שחיו והאמינו בטבע, סברו אנשי הדאו שיש פתרון לחוסר מנוחה טראגי זה, ושהשינוי אפשרי וחיוני.

כאז כן היום, יש תחושה של דחיפות בפנייה להקשיב מחדש לנס הקיום שלנו מתוך כבוד וזהירות מרביים, ולקחת מיד אחריות מלאה על חיינו במרחב הקוסמי שבו אנו חיים. דברי חכמי הדאו מקדם יכולים גם כיום לצלצל בפעמונים מעודנים אך נשמעים היטב ולקרוא לאדם, כל אדם, "קום התעורר ועשה מעשה!" והמעשה הראשון, כפי שמנחים אותנו חכמי הדאו, הוא להבין ולראות מחדש את טבע קיומנו.

ב. מבוא אישי

את הלך הרוח הדאואיסטי קשה מאוד להסביר ולפרש. קשה למצוא ספר מאיר עיניים בנושאים הללו מבלי לאבד את רוח הדברים. אולי משום שאי אפשר להסביר את הדרך, אלא לדעת אותה רק כשהולכים בה. המילים וההסברים יוצרים מרחק בין הדובר, או הקורא, לבין הדברים עצמם, כפי שהם, ללא תיווך של מילים ומושגים.

הסכנה היא שמבין חורי רשת הדייגים של המושגים והמילים, יחמקו הדגים והדיג יישאר ובידיו סל ריק.

כ־20 שנים מלווה דר' אליזבת רושה דה לה ואלה קבוצת "דייגים" בישראל, שמבקשים לפגוש לרגע חמקמק את הדג הדאואיסטי. פעם אחר פעם נדמה לנו שיש איזה רמז, או צל של דג, והוא חומק מאיתנו.

ובכל זאת, לאט־לאט הולך ונוצר השביל בעקבות מעט רמזים לדרך, שנשארת עלומה ועמומה. טיפות מהאוקיאנוס הגדול, אולי לא דגים ממש, אנסה להביא בדפים האלה.

זכינו לפגוש מעט מחכמת הדאואיסטים העמוקה מני ים, מכל מיני כיוונים ונקודות מבט, באמצעות הספרים שתורגמו מהמקור הסיני הקלאסי על ידי דר' רושה דה לה ואלה והאב דר' קלוד לאר. אך עיקר ההיכרות נבע מהמפגש רב השנים עם הרצאותיה מאירות העיניים ורבות־ההשראה של דר' רושה דה לה ואלה, שחשפו בכל פעם היבט אחר בחשיבה הדאואיסטית, וקירבו את ההולכים בדרך זו אל חכמת העולם הזו המקרינה על חיי היומיום.

בנדיבותה, נתנה דר' רושה דה לה ואלה את הסכמתה וברכתה להבאת החומר היקר הזה לכתובים, ועל כך אני מודה לה מעומק לבי.

ספר זה מאפשר להולכים בדרך, לטעום ולהתבשם מהיופי האינסופי של הנגיעה בשורש ובמקור של כל הדברים.

תודה מיוחדת מסורה ליוסי מורגנשטרן, מטפל, דאואיסט ואיש רוח, על שפגש, גילה ויצק בעצמו מים מן המעיין הנובע הזה. יוסי הזמין אלינו את דר' רושה דה לה ואלה פעמיים בשנה בעקבות

במשך 20 שנה, ועוד היד נטויה. בזכותו ובאמצעותו הגענו למעיין הנובע של חכמת הדאו.

רבים כתבו, תיווכו, המחישו וניסו למסור את רוח הדאו הבלתי ניתן להסבר שכלי ולתרגום מילולי. ולכן פירושיו רבים. אין הכוונה בספר הזה להוסיף לדברי הרבים או לחזור עליהם, אלא להביא את נקודת מבטה של המורה הייחודית והעמוקה, אליזבת רושה דה לה ואלה. הרצאותיה והסמינרים שלימדה במשך שנים רבות התבססו על חזרה למקורות הקלאסיים תוך בקיאות בשפה ובתרבות הסינית הקלאסית, ועל יכולת רעננה, חריפה וחיונית לקשר את התפיסות הללו עם חייו של האדם המודרני במאה ה־20 וה־21.

למרות בקיאותה הרבה בפן האקדמי והעיוני של הנושאים הללו, הדגש בסמינרים לא היה עיוני. לב העניין – מסירת הידע לרמת האדם החי את חייו ומחפש מרפא לחולייו, חוליי הגוף והנפש. החומר עובד תוך נגיעה בכל הרמות, מרמת הבנת העומק ועד לרמה המעשית של המטפל ברפואה הסינית, שמבקש לשאוב ממעייני החכמה הללו כדי לתת מענה לאדם הסובל.

דר' רושה דה לה ואלה היא סינולוגית ומומחית בפילוסופיה של מחשבת סין הקלאסית. היא שותפה יחד עם האב דר' קלוד לאר ז"ל לתרגום חלקים חשובים מהכתבים הסיניים המסורתיים מהמקור הסיני לצרפתית (ומצרפתית תורגמו הספרים גם לאנגלית). תרגומים אלה (לצד אחרים) אפשרו נגיעה ממקור ראשון בהגות הדאואיסטית העצומה החל מ־2500 שנה לפנה"ס והלאה. בזכות בקיאותה בשפת סין הקדומה ובתרבות של הזמנים העתיקים בסין, ובזכות אישיותה החיונית והיצירתית היא הצליחה להחיות את הידע העצום המקיף־כל בצורתו המקורית ואף ליישמו באופן התואם את רוח זמננו. כך הומחשה המהות והעל־זמניות של תפיסת הדרך – דאו, והרלוונטיות שלה לחיי היום־יום של כל אדם הבוחר לממש את מנדט חייו בצורה מיטיבה.

החומר שיובא בספר הזה מתבסס הן על הכתבים הסיניים העתיקים בתרגומם של הנזכרים לעיל, והן על הרצאותיה וסדנאותיה של דר' רושה דה לה ואלה במשך השנים. לכן אפשר לומר שיהיה בדפים האלה, "מן הים הכללי וטיפה משלי" (חנניה רייכמן).

ובנגיעה אישית יותר

מאז התוודעתי לקסם כוחה ורעננותה של הדרך – דאו, הדרך הולכת ונפרשת בעומקה, מופלאותה ומורכבותה כמו שיר הלל לקיים בכלל ולחיים האישיים בפרט.

בתום כל מפגש שהעמיק בהיבט זה או אחר של החיים, שרתה על המשתתפים שמחה פשוטה של מי שהסיר את משקפי הערפל וראה את העולם בזכותו. וכמו בניתוח לייזר נפשי, שמסיר את הערפל, ניתן לראות ולחיות מחדש באור מלא את כל הקיים. מי שמתמיד בדרך ולא רק עובר אורח אינטלקטואלי, מגיע למקום הזה שבו הוא רואה מחדש את כל הקיים, והרגשה זו מתחדשת בכל בוקר עם קרן השמש הראשונה. אפשר לתאר זאת כשמחה פשוטה ללא תנאי בקיים ובחיים.

על העלאת הדברים על הכתב

לאה גולדברג אמרה, "עם השנים הולכים ומתרבים האיסורים על המילים... עם השנים קשה מיום ליום חובת התבונה השותקת..." (עם הלילה הזה, ספריית פועלים, 1964, עמ' 81).

התחלתי לכתוב אחרי שנים רבות של למידה, כשהמילים כבר נשרו בחלקן מהעץ הגדול ונשארו מעטות יותר, והן אולי הפרי המשובח. זוהי סלקציית השנים שמסלקת את העודף ומשאירה רק את העיקר. זו כתיבה מתוך השתיקה המתעמקת כי השלם קיים לעצמו וכל שנאמר נחסיר ממנו. לאו דזה קורא לחכמת הדרך "התורה שבאין מילים" (פרק 43). כדי לכתוב צריך גם מידה של אי־שקט הדורש את הבהרתו בעשייה ממוקדת ואישית. הזרעים נראים דומים זה לזה, אך הצמחים כבר שונים זה מזה במידה רבה וכל אחד שעובר בדרך מטביע צבע, טעם ונקודת מבט משלו. זה אולי הדחף שמבקש להרים גבעולים ולהצמיח עלים על פני האדמה. עם צבע וטעם אישיים.

משני צדדי זורמים שני נהרות. האחד הוא הנהר הגדול, הדאו – הדרך של החיים בכלל וחיי כל אחד, חיי שלי. הנהר השני הוא ניסיוני המקצועי כפסיכולוגית קלינית בתהליכי ריפוי הסבל של האדם. שוב ושוב נתקלתי באדם שניתק משום מה מהזרם של חייו ומתקשה לחזור מחדש לתנועת החיים, להיות אחד עם הדאו הגדול, ולנוע בתואם ובסיפוק עם דרך חייו האישית. אדם כזה סובל במיוחד כשהוא רואה את נהר החיים הזורם אך אינו חש אחד איתו. בשלב כלשהו ניתק ממנו ואינו מוצא את הדרך להתאחד מחדש.

ריפוי במובן הדאואיסטי הוא לחזור ולהיות אחד עם החיים, ופירוש הדבר לממש את החיים הנתונים לנו בזמן הזה באופן המלא ביותר. ואולי הספר הזה יוכל לתת משהו אמיתי וממשי לאדם הסובל מנתק כזה.

ולבסוף, הערה חשובה. בכתיבת החומר הזה היה עלי ללכת על בהונות. להיזהר לא להתפתות לפשט את הדברים כדי שיובנו כטקסט קל ונגיש, אך חסר הדהוד למשמעות רחבה יותר. ומן הצד האחר, לקרב את הדברים אל חיינו והבנתנו במאה ה־21, כי אין הם מיועדים רק ל"יודעי סוד" וקוראי סינית עתיקה. היה עלי לדייק ולהישאר צמודה לטקסט המקורי, ובה בעת להשאיר את הקצוות פתוחים כך שריבוי המשמעות ועושר המובן יוכלו לזרום לתוכו ומתוכו. כלומר, להשאיר את העמימות כפי שהיא מבלי לפרש דברים "עד הסוף" כי זה טבעם של החומרים הללו, שיש בהם תמיד גרעין של סוד עלום וחבוי מהעין.

החומר המקורי הוא מעיין נובע שמימיו מתחדשים כל הזמן. בכל גיל ובכל שלב בהתפתחות האישית אפשר לטעום את רעננותם, להפליג לממד הבנה רחב יותר ולהתחדש.

מאחר שהדברים הם חמקמקים ורבי־פנים, מומלץ לראות את הטקסטים המובאים כאן כעיבוד אחד מתוך המכלול ולא כאמירה סופית ונחרצת. נשאיר את העמימות כמאפשרת עיבודים נוספים. אך בכל ניסוח ועיבוד, רוח הדרך נשארת איתנה ויציבה. היא מאפשרת אמנם וריאציות רבות, אך בכולן נשארת הרוח העמוקה של הדרך.

דרך צלחה!

ג. מבוא כללי

הספר הזה מתייחס ליישום התפיסה הדאואיסטית בחיי יומיום ועניינו חידוש הקשר בין האדם וחייו כך שיפעלו כיחידה אחת. כאשר אנו אומרים "אני חי את חיי", הרי יש שניים – ישנו אני, וישנם חיי. אם הם פועלים יחד, מה טוב, אני כבר מאוחד עם הדאו (In the Dao). אם לא, אזי חיי מצויים מחוצה לי, בורחים ממני, מתרחקים ממני, הם אינם שלי, הם בורחים כסוס פרא שיש לחזור ולהשתלט עליו ולפעול יחד איתו כיחידה אחת. אם יש נתק בין האדם לחייו, הוא נאבק על עצם השגת המשוט שנעלם בזרם כדי לצאת בשלום מהמערבולת, ולא נהנה מהשיט עצמו.

אין זה ספר עיון בדאו דה צ'ינג, **ספר הדרך והסגולה**. על כך נכתבו אינספור ספרי מלומדים (חלקם מהמתורגמים לעברית מופיעים ברשימה בסוף הספר). ובכל זאת עבור מי שאינם מצויים במושגי יסוד של הדאו־דרך, אביא אותם באופן בהיר ככל האפשר, כי הם הבסיס לכל התפיסה האנרגטית שתבוא בהמשך.

ספר הדרך והסגולה, **דאו דה צ'ינג**, שמיוחס לחכם הסיני לאו דזה, כנראה מהמאה החמישית לפנה"ס, הוא ספר המקור להבנת הדרך, ועליו נפרט בהמשך.

אגב עיון בתרגומי הספר הזה לעברית, הגיע לידי בדרך מקרה תרגום ראשון לעברית שנעשה בשנת 1937, תרצ"ו. המתרגם ז. אשכולי קרא לספר **ספר הדרך ואורח מישרים**.

וכך אומר המתרגם המיוחד הזה בהקדמה:

"ובימים ההם [שנכתב הספר בסין] חרב ואש עברו כסופה את ארצות סין... דם כמים נשפך, ארצות נשמו, ערים נצתו, נהרסו: האדם עמל להחזיר את העולם לתוהו ובוהו... חרב ואש, שרפון ושטפון, מגפה וגלות... מאסו האנשים ביקום ואמרו: ונבחר מות מחיים. וטוב לאשר לא נולד... [ובזמן הזה הופיע] החכם הזקן... ראה כי אלוהים עשה את העולם ישר ובני האדם מבקשים חשבונות רבים. ראה מה רבות הקליפות בהם נגנזה האמת... נגנזה הדרך, בה ילך האדם... ראה לאו־טזו את כל הפורענויות המתרחשות... ויקם וילך מארצו מערבה..."

ובמעבר הגבול הגדול שוחח עם שומר הגבול שהפציר בו לרשום את עיקרי תורתו.

חזרה הקודם תוכן הבא

..."ויעמוד לאו-טזו בסוכת השומר ויכתוב את הקונטרס הזה, בן חמשת אלפים סמני אות ומושג בהן נכתבו שמונים המאמר ואחד."

זהו סיפור האגדה הקשורה בכתיבת **ספר הדרך והסגולה** בידי לאו דזה. בהמשך אומר לנו המתרגם העברי ז. אשכולי: "עולמו של לאו טזו הוא עולם נפשו של האדם." אין הוא עולם רעיונות, לא עולם השכל, לא עולם האידיאות, ובכך הקדים לאו טזו רבים מהוגי הדעות שבדורות האחרונים.

ולקראת סוף ההקדמה משתף אותנו המתרגם במה שהוא עבורו הערך המוסף המצוי בספר היחיד הזה. וכך הוא אומר בעמ' xiv: "שלוש עשרה שנה החזקתי בתרגום. [אחרי שלמד סינית ושלט בצרפתית, אנגלית, איטלקית וגרמנית, בדק והשווה כל פרט בתרגום] פעמים רבות קראתי בספר ומצאתי בו נחמה. בימים הטרופים האלה [מאורעות תרצ"ו בארץ] שבתי לעיין בו ולדלות ממנו דעת ורגש. ואמרתי: עלול ספר זה לרוות לב רבים זולתי, לסייע בידם להתייחד עם עצמם בשעת המהומה מבית ומחוץ שחדרה אל הלב".

נקווה שגם הקורא בספר הזה, שיתמיד צעד־צעד בדרך, יחייך מפעם לפעם ויחזיר לעצמו את היכולת לחוות שמחה פשוטה, ללא תנאי, בחייו. ואולי ימצא את הדרך "לחזור לדרך".

ספר זה יכול להיות מדריך עזר למתמידים במסע, ולאפשר גם בימים טרופים אלה, ימינו אנו, "לרוות לב בשעת המהומה מבית ומחוץ".

ולבסוף, מי שקרוב לרוח הזן־בודהיזם יוכל לפגוש כאן מחדש את המקורות הדאואיסטיים המהווים את ההשראה לדרך הזן שהתפתחה בסין ממפגש פורה בין הדאואיזם הסיני לבודהיזם ההודי.

על המסורת הסינית שבה צמח הדאואיזם

הגישה הסינית המסורתית רואה את האדם כנולד מתוך היקום ומקיים יחסים מתמשכים איתו. האדם בתפיסה הזו הוא חלק מהטבע הסובב אותו, הקרוב והרחוק, ועליו להיות מתואם איתו. זה גם הבסיס לטיפול ולריפוי. המטפל מתבונן ובודק מה יצא מאיזון, מה נעצר ונתקע ומפסיק לנוע בתואם, ואיך אפשר להחזיר את התנועה המאוזנת והמתואמת עם העולם.

הגישה הזו רואה את האדם כבנוי באופן דומה להתרחשות האנרגטית שביקום, ומקישה ממעקב אחרי המתרחש בחוץ (עם חילופי העונות למשל), על מה שקורה בתוכנו, רגשית פיזית ורוחנית. מטרת ההתבוננות היא לדעת איך לנהוג כדי להגיע לתואם עם המהלך האנרגטי הקוסמי ולכוונן מחדש את התנועה הפנימית שלנו עם המהלך הטבעי הזה.

ארבע העונות ותנועת הצ'י, כלומר האנרגיה (המושג יוסבר בהמשך) המיוחדת לכל עונה, הן דגם טוב להבנת המקצב, ההשתנות וההתחדשות של החיים. זהו דגם טוב להמחיש לאדם איך לפעול בהתאם לאיכות האנרגטית הקוסמית השונה בכל עונה כדי שיוכל להיות ברטיטה או תהודה (רזוננס) תואמת עם האנרגיה שבחוץ ולפעול בתואם עם הדאו בכל היבט של החיים.

הדברים אמורים בלבוש, במזון, בדיבור ובכל פעולה מפעולות החיים משום שכל הדברים הללו ארוגים יחד ומשפיעים זה על זה. על האדם לפעול ולהשתמש באנרגיה שבתוכו מבלי להתיש ולאבד אותה, לשמר בתוכו את החיוניות והבריאות הטבעית בכל שלב בחייו כדי למנוע הפרעות ומחלות ולממש את חייו עד שיגיעו לסיומם הטבעי.

הדאואיזם ביסודו הוא תפיסה אינטואיטיבית הוליסטית הרואה את השלם הגדול מסך חלקיו ואת המארג ויחסי הגומלין בין כל מרכיבי השלם. התפיסה הסינית הדאואיסטית התבססה על התבוננות קפדנית בטבע ובמהלך הטבעי של הדברים, שיחד עם תפיסה אינטואיטיבית חריפה הביאה את חכמי סין הקדומה לתובנות מעמיקות שזוכות לאישור ואישוש עם גילויי המדע המודרני.

הדאואיסט רואה בכל השינויים בטבע ביטוי למשחק דינמי בין שני קטבים מנוגדים – יין ויאנג – שקשורים באופן דינמי זה לזה. לאדם מערבי קשה מאוד לקבל את רעיון האחדות השלמה של כל הניגודים. נראה לנו מוזר שהתנסויות וערכים שתמיד האמנו בניגוד שביניהם יתגלו לבסוף כהיבטים שונים של אותו הדבר עצמו. הדאואיזם אם כך מעוניין בחכמה אינטואיטיבית הוליסטית יותר מאשר בידע רציונלי אנליטי. השחרור הדאואיסטי הוא שחרור מהחוקים הנוקשים של המוסכמות הנלמדות. היכולת ללכת מעבר לניגודים הארציים ומעבר לתפיסת השכל הדואלית תמיד נחשבה תנאי להארה המאפשרת ראייה הוליסטית שלמה של הקיים. זוהי ראייה כוללנית של העולם והאדם, של יחיד וחברה, של חוק הטבע וחוק האדם, שאינה מניחה שניות בין מוסר לבין חוק החיים והטבע. הם אותו הדבר עצמו. ואם כך, למידה ברוח הדאואיזם הלכה למעשה פירושה להבין את הטקסט העתיק ולהטמיע אותו בחיים.

חזרה הקודם תוכן הבא

ד. מהו דאואיזם

התפיסה הדאואיסטית צמחה בסין מתוך תפיסות עממיות שרווחו ברפואה המסורתית והתגבשה במאה החמישית לפני הספירה סביב דמותו האגדית של לאו דזה. דבריו קובצו, נערכו ונכתבו בספר הקלאסי **דאו דה צ'ינג**. הספר זכה לתרגומים רבים ובעברית הוא נקרא **ספר הדרך**, או **ספר הדאו — ספר הדרך והסגולה**. (לרשימת התרגומים השונים בעברית עיינו ברשימה הביבליוגרפית).[1]

כתבים נוספים השייכים לאסכולה הדאואיסטית הם קודם כל כתביו המוקדמים של צ'ואנג דזה (המאה השלישית לפנה"ס). בעברית ישנו תרגום כולל של ספר המקור: **הספר האמיתי של פריחת הדרום**[2] בתרגום דן דאור, וקטעים נבחרים מספרו של צ'ואנג דזה בתרגומו של יואל הופמן, שראו אור בעברית בשם **קולות האדמה**. כמו כן בתרגום ישן יותר בשם לִיֶה דזֶה – תרגום של דן דאור לקטעים שונים מהאסופה הדאואיסטית.

בצד אלה ישנם כל הכתבים המתייחסים לתפיסת הריפוי הסיני המסורתי (שאינם דאואיסטיים), וחלקם תורגמו לשפות המערב. ביניהם אזכיר את התרגומים המופתיים של האב דר' קלוד לאר ודר' אליזבת רושה דה לה ואלה לפרקים ונושאים נבחרים מתוך הכתבים הקלאסיים בנושא האדם ותפיסת הבריאות והריפוי.

דאואיזם זו עמדה, גישה לחיים ולא תיאוריה או פילוסופיה. הוא נולד כתהליך מתמשך שהבשיל והתפתח בסין במאות החמישית עד הראשונה לפנה"ס. דאואיזם הוא עמדה פנימית

1. כל הציטוטים להלן מ**ספר הדרך והסגולה** [1] יצוינו רק במספר הפרק וכולם מתוך תרגום ראשון של דאור ואריאל שיצא לאור בשנת 1981. הקורא יוכל לבחור לקרוא אותם גם בתרגומים אחרים. מספרי הפרקים זהים בכולם.

2. להלן: **פריחת הדרום**.

מודעת המוטמעת בכל ההתנהגות. זוהי מודעות קוסמית העושה אותנו אחד עם תנועת החיים. זו עמדה המבטאת שחרור מתרבות הכובלת את התנהגותנו בדפוסים מוסכמים הנשלטים על ידי שכר ועונש.

זוהי פעילות ספונטנית מתוך השלם, מתוך תפיסה כוללנית שלנו כיחידה מאוחדת – גוף־נפש־סביבה הפועלת בצורה הרמונית ומשתנה. זו לא ספונטניות הפועלת רק על פי לחץ הצרכים, אלא שחרור מתפיסות מקובלות ופעילות על פי הנכון לחיים בכל רגע ורגע.

דאואיזם הוא חוכמה ודרך חיים המאפשרת את המודעות של היחיד כך שיוכל להבין ולתפוס מהו הטבע והחוק האמיתי של החיים, ולפעול בתואם איתו. זו תפיסה המחזירה אותנו להבנה הראשונית שהחיים, בפשטותם ובמורכבותם, זה לחיות ולשמוח בכל מה שיש, גם בשעת קושי וסבל.

מתוך כך גם המוות הוא חלק מהשלם. החיים האישיים כוללים בתוכם את סיום התנועה הטבעית שלהם, ולכן המוות לא נתפס כאובדן אלא כחלק ממשהו שלם וגדול יותר.

התפיסה הדאואיסטית הושפעה מדרכי הסתכלות של אנשים שחיו קרוב לטבע והאמינו ברוחות הנפטרים, האבות הקדמונים, ובשאמאנים המתווכים בין האדם לרוח הטבע. היא הושפעה מדתות עממיות שהאמינו בטקסים המבטיחים את השמירה על החיים והבריאות והאמינו בריפוי הספונטני על ידי כוח החיים עצמו.

ספר הדרך והסגולה שהוזכר קודם לכן רווי בחכמת אומנים ובעלי מלאכה (נגרים, צורפים, פחחים...) שיודעים ידיעה פנימית את החומר שאיתו הם עובדים. הם יודעים איך הדברים והתהליכים עובדים, ומתוך ההתנסות הישירה שלהם עם החומר והטבע הבינו איך העולם פועל. ולעתים קרובות הם שמו לב מה עובד באופן החסכני והיעיל ביותר עם מינימום מאמץ. הדאואיזם רווי כמובן גם בחכמת פילוסופים, נזירים חכמים, אסטרונומים ואסטרולוגים, שהתבוננו בעולם והבינו את חוקיו. אחת הדוגמאות שיוחד לה תת־פרק נרחב בספרנו היא התנועה הקוסמית של שינויי עונות השנה וההד של התנועה הכבירה הזו בחיי האדם.

הדאואיזם ממשיך לעורר ולהדהד בכל זמן ועת. הוא שרד כדרך חיים עד ימינו מבלי להיהפך לדת או לדוֹגמה. הוא אינו דורש מילוי מצוות ואין חוקי הצטרפות כמו לכת או לארגון ממוסד. הוא מציע, ממליץ, מכוון ומדריך את האדם היחיד ואת השליט איך לנהוג כדי לכבד את החיים בכלל ואת חיי הפרט ולממש אותם בצורה מיטיבה. לדאואיזם אין אפיונים וציוויים מוחלטים כמו "חיה כך וכך". הוא מציע להתחבר לתפיסת מציאות בהירה וצלולה המאפשרת לאדם לדעת מה נכון לחייו בכל רגע. וידיעה זו נאמנה לדאו.

ספר הדאו מבטא את התהפוכות והמלחמות שהתרחשו במאות החמישית והרביעית לפנה"ס, כאשר נכתב, והוא מורה איך לחיות עם כל השינויים מבלי להירתע מהחיים, מבלי להסתגר, לוותר או להיות מוכרע על ידיהם.

הדאואיזם מכוון לאדם היחיד, וקודם כל לאופן שבו עליו לתחזק את חייו ולשמר אותם במיטבם בכל התנאים והנסיבות. לכן הוא מתרגם את העקרונות הכלליים לאורח חיי היומיום,

חזרה הקודם תוכן הבא

לעקרונות תזונה, נשימה והפעלת הגוף בהתאם לריתמוס שנע בין שקט ופסיביות לבין פעילות ואנרגטיות.

הדאואיזם מכוון לידע שהוא חכמה. והחכמה היא לפעול כל הזמן מתוך זיקה לדרך והליכה אחרי השכל הישר.

אלן ווטס (דרך הזן [24] עמ' 27)[3] אומר זאת כך: "הדאואיזם הוא דרך של שיחרור שלעולם אינו מושג באמצעות מהפכה [...] להיות משוחרר ממוסכמה אין פירוש הדבר לדחות אותה בבוז, אלא לא ללכת אחריה שולל: להיות מסוגל להיעזר בה כאמצעי במקום להשתעבד לה."

לדעת ברוח הדאואיזם, זה קודם כל לדעת את עצמך. מי אתה, מה טבעך הפנימי ואיך אתה פועל. וכשאדם יודע את עצמו, הוא יוכל לצאת ולדעת מה בחוץ. הגרוע מכל הוא לחיות בעיוורון ולחשוב שרואים, לא לדעת ולחשוב שאתה יודע.

חרף המילים שנאמרו, יש לזכור שהדאואיזם בורח ממילים. החוויה היא העיקר. המשמעות היא בעצם החיים שאנו חווים ולא בסמלים ובמילים שאנו מעניקים להם בניסיון לחלץ משמעות.

כדי לעקוב אחר רוח הדאו ניגע בספר זה קודם כל במושגים כמו דאו, צ'י, יין־יאנג, אי־עשייה, סגולה ועוד.

אחר כך נמחיש ונישם אותם בהרחבה בנושאים מתוך הרפואה הסינית המסורתית, שהושפעה גם מהדאו:

- מבנה הנפש והישויות הפנימיות – "מושרש ברוח".
- התפתחות האדם מהלידה עד המוות.
- האדם האותנטי.
- טבע היחסים בין מטפל ומטופל על פי הגישה הזו.
- מעקב אחר עונות השנה וזיקתן לחיי היחיד – "דרך השמים".
- ביטויה הייחודי של התפיסה הזאת ביחס לרגשות.

3. בסוגריים המרובעים מופיע מספר הפריט ברשימה הביבליוגרפית בעמ' 321-324.

道

Dao

ה. הדאו (Dao) – מבוא קצר

דאו הוא משהו יסודי ועמוק הנראה פשוט במובנו היומיומי. תרגום פשוט הוא: דרך, משעול, כיוון, עיקרון, מהות, שיטה. הדאו הוא התנועה האורגנית העילאית והנשגבה של היקום. תנועה של גוף עצום מאוזן ודינמי. ובאותה מידה הדאו הוא התנועה המתרחשת בחיי כל אחד מאיתנו.

בגלל העמימות והמרכזיות של הדאו בחיים בכלל ובחיי אדם בפרט, ומשום שלא ניתן לתארו בשפה ליניארית, נביא היבטים ונוסחים רבים, חלקם דומים, אך עם ארומה שונה. ככל שנרבה בתיאורים ובנקודות מבט נוכל להתקרב מעט להבנת רוח הדאו.

התפתחות הסימנית הסינית לדאו, ומשמעותה

יש לזכור שכל ניסיון להתחקות אחר האטימולוגיה של הסימניות הוא רק השערה, לעולם איננו יודעים בביטחון שכך חשבו הסינים בזמן העתיק.

הסימנית הקדומה לדאו



מימין נראה ראש אדם ששערו פזור, מה שאפיין חכם סיני, משוגע או אמן (יתר האנשים אספו את שערם לצמה). משמאל – שלוש פסיעות של צעדי ריקוד פולחני. במהלך ריקוד זה, הרוקד מתחיל בתנועה בצד מזרח, כיוון זריחת השמש, ופניו לדרום, בהתאמה לתנועה הקוסמית על פני כדור הארץ. על פי הרמזים האלה, הסימנית הקדומה לדאו מציינת תנועה. לנוע צעד אחר צעד, בתנועה קצבית שיש בה ריתמוס קוסמי: ללכת (יאנג) ולעצור (יין), תנועה שיש בה יסוד של יצירה, בריאה, התפתחות וצמיחה – דרכו של החכם.

הדאו הוא מושג פשוט ומובן בסין, אך עבורנו הוא מסובך ומבלבל. להלן נביא אפיונים

חזרה הקודם תוכן הבא

של הדרך כי רק כך ניתן להבינה. בספרם של דר' רושה דה לה ואלה והאב דר' לאו, *Survey of Traditional Chinese Medicine* [34] אנו פוגשים בניסוח הפשוט הזה, בפרק 5: "הדאו זוהר בדרכו הקבועה וההמשכית, הסדירה והנכונה ללא טעויות."

הדאו כולל בתוכו את השביל ואת ההתקדמות לאורך השביל. את המסע ואת הנוסע. הוא כולל ומאחד בתוכו את הגבולות שמאפשרים את התנועה ואת הסוף שמאפשר התחלה חדשה. הדרך מאפשרת מקום לכל היצורים, והיא גם מאפשרת חיבור, קרבה וקיום משותף גם ליצורים שנראים שונים זה מזה.

צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 32):

"דרך נהיית דרך משהולכים בה,
דברים הם כך משאומרים כך".

הדרך היא מעל ומעבר לכל התופעות, היא כוללת בתוכה את המציאות הלא־מוחשית ואת כל הקיים והנתפס בחושים. הדרך היא מסתורין. אנו יכולים לראות רק את עקבות המקור, אך המקור הוא מחוץ להשגתנו.

שם, עמ' 65:

"הדרך – יש לו מהות ואמינות, אין לו עשייה ואין לו צורה;
אפשר להנחילו אבל לא ללמדו במילים, אפשר לקבלו אבל
לא לראותו. [...] משכבר הימים הוא קיים איתן [...] מוליד
את השמים ואת הארץ."

שם, עמ' 196:

"היקום ענק אבל הוא לא חורג מתחומו של הדרך;"

לאו דזה, פרק 25:

"יש דבר שגיבושו בערפל,
נולד לפני השמיים והארץ, שקט, שומם –
עומד לבדו ואינו משתנה
סובב בכל ואינו עייף
אפשר לראות בו את אֵם העולם.
אינני יודע את שמו
אכנה אותו הדרך [...]"

הדאו נקרא גם דרך השמים. דרך השמים היא חסרת פניות וחסרת רחמים. כשהסתיו מגיע אף עלה לא נשאר על העץ בגלל יופיו. העלים אינם נושרים משום ש"התנהגו לא יפה", אין כאן גמול ועונש, שום פרח לא נותר על העץ בגלל ריחו הטוב. כל מה שקיים מתנהל על פי חוקי הדרך ללא העדפות לטוב ולרע.

ואם כן, דאו משמעו הדרך שלפיה היקום פועל, הדרך החיה וחסרת השם שבה מתנהל העולם, שאינה ניתנת לביטוי במילים.

בחיי היומיום הדאו מבטא את כל התנועות הסדירות והמתמשכות של החיים. זהו מסתורין שהוא מעבר לתפיסתנו, אולם אנו יכולים לחוש בו בחיינו כל הזמן. זהו כמובן פרדוקס אך זהו הדאו שיש בו את כל הצדדים כולם, גם דבר והיפוכו.

דאו – הכוונה לדרך שבה הדברים פועלים ומתנהגים. דאו הוא "דרך המלך", הדרך הנכונה לפעול ולחיות ברוח הדברים כפי שהם. פירוש הדבר לפעול ולנוע בדרך מבלי להבין ולנתח את המהלך, פשוט לעקוב אחרי הדרך וכך לחיות. אך הדרך היא לא דרך הקבוע כי הקבוע הוא דבר מה שאי אפשר לתת לו שם.

"דרך שאינו אלא דרך
אינו דרך הקבוע;
שֵם שאינו אלא שֵם
אינו שֵם הקבוע.
באין לו שֵם – הוא ראשיתם של ריבוא הדברים
באשר שֵם לו – הוא אמם.
על כן:
לעולם – ריק מכל רצון, תתבונן בנפלאותיו
לעולם – מלא רצון, תתבונן בגבולותיו."

– לאו דזה, פרק 1

חסר השם הוא הקבוע העומד מאחורי כל השמות וכל המחשבות, מאחורי כל היש. הדרך, דאו, היא הלב של היקום, היא מה שמצוי מאחורי כל הצורות וכל המשמעויות שאנו נותנים. כל היצמדות לשם כזה או אחר היא ארעית וזמנית וממנה תמיד יש לחזור לדרך. הדרך היא האם, הכל בא ממנה, היא ראשית הכל, לחזור לאם פירושו לחזור לדרך. הדרך היא לעולם בלתי נראית. היא מתגלמת בכל הקיים על פני האדמה והשמים בצורות השונות, בהתרחשויות השונות שמופיעות ונעלמות.

התפעמות מהמופלא, כפי שאומר לאו דזה בפרק 1 לעיל, היא ביטוי להצצה מעבר לשער אל המסתורין של הבריאה, היא הדלת למהות ולעומק, ומי שנע בתואם עם הדרך חש ומגלה משהו מהמסתורין ולעתים נוגע במופלא.

חזרה הקודם תוכן הבא

"הדרך, כוחו בריקותו,
ולעולם לא יתמלא."
– לאו דזה, פרק 4

הדרך כוחה בריקותה – הכוונה לכך שהריק מאפשר את התנועה והזרימה האנרגטית האינסופית מהמלא אל הריק ובחזרה. דבר מלא אינו מאפשר תנועה והשתנות. הריק הוא מעין מרכז התנועה בין שמים וארץ שמנוסחת במונחים של יין־יאנג־צ'י (מונחים שיוסברו בהמשך). הדרך היא כמו קרן השפע או "אוצר השמים" שהכל נובע ממנה. היא אף פעם לא מתמלאת ואף פעם לא מתרוקנת. זוהי זרימה בלתי פוסקת.

"לזאת ייקרא "אוצר השמים".
שופכים לתוכו והוא לא מתמלא,
שואבים ממנו והוא לא מתרוקן,
ואין יודעים מה מקורו...".
– פריחת הדרום [11], עמ' 35

לפעול מתוך הריק פירושו לאפשר לכל דבר להיות מה שהוא. אפילו אם אתה חושב שאתה בעליו של משהו או מישהו, אל לך להשתלט עליו אלא להניח לו לפעול על פי מה שהוא. אחרת הוא יאבד את מה שהוא בטבעו. כוחה של הדרך בריקותה בא לידי ביטוי בכך שגם כאשר היא "מוסרת את עצמה" ומשתמשים בה בכל האופנים, היא לא מתרוקנת.

דרך האדם משמעה בין השאר פריצה והתגלות מהריק. ותנועה של התפתחות, צמיחה, יצירה, והתכנסות של כיליון והיעלמות. זהו מהלך חיי אדם, שהוא הדאו.

כאשר מיישמים את התפיסה הזו בתהליכי טיפול וריפוי, המטפל צריך ללכת תמיד עם הדאו ולא נגדו כי אז יתערב רק במה שאמיתי ונכון. המטפל נע בעצמו עם הדאו כפי שהוא מתגלה דרך היין־יאנג צ'י בתהליכים הקוסמיים (מזג האוויר, עונות השנה), והתערבויותיו מושרשות ונטועות במה שמעבר לכל הידע הנלמד.

מעבר לכל הנאמר, הדרך היא תהליך, גישה, אחדות, הרמוניה, מעין אור בלתי מתכלה.

אפשר לומר מילים רבות על הדרך, אך הן אינן הדרך, כי הדרך אינה ניתנת לתיאור. אפשר לחוות אותה ולחוש בה מבעד לתופעות כרמז למה שמצוי מאחורי הכל, ואפשר להכירה רק מתוך כך שאני פשוט חי.

ניסוח דומה בהדגש אחר מביא אלן ווטס בספריו מאירי העיניים ומרחיבי הלב **דרך הזן**, **ודאו: דרך הנהר** (מס' 24, ו־26 ברשימת הביבליוגרפיה), שתורגמו לאחרונה לעברית יפה.

דאו הוא הדרך של הדברים, דרך הטבע המבטאת תנועה מתמשכת, נעה ועוצרת וממשיכה

עד אינסוף. דאו הוא מעין חוש של מקצב, ריתמוס, חוש של אינטליגנציה הטמונה בכל הדברים, זורמת בתוכם ומפעילה אותם בכיוון הנכון. הדרך מבטאת את עצמה דרך העולם, דרך הדברים, דרך החיים הנוצרים, מופיעים, זורמים וחוזרים למקור.

הדאואיזם הוא הדרך הסינית המקורית לשחרור ממוסכמות ושחרור הכוח היצירתי. זו גישה לחיים שיש בה טבעיות, חיוניות וקשר חזק לטבע. כל ניסיון לתאר אותה בניסוח מילולי ליניארי מעוות אותה.

כפי שאומר צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 252): " [...] ברגע שתופסים את הדג שוכחים את המכמורת [...] ברגע שתופסים את הארנבת שוכחים את המלכודת; מילים הן אמצעי לתפוס רעיונות, ברגע שתופסים את הרעיון שוכחים את המילים. איפה אמצא איש ששכח את המילים, כדי להחליף איתו מילה!"

אין צורך להחזיק בתיאוריה כדי להסביר את הקיים. משתופסים את חוויית הקיום במלואה יש להניח לכל ההמשגות והתיאוריות.

הדאו מבטא את המסתורין שלא נוכל אף פעם להבינו. הוא מבטא את האחדות שמעבר לניגודים לכאורה, שבבסיסם הם אחד (**פריחת הדרום** [11], עמ' 32):

"...הדרך רואה בכולם אחד. זה מתפצל וזה מתגבש,
זה מתגבש וזה נהרס, אבל באשר לכל הדברים אין לא
התגבשות ולא הרס, הם חוזרים ומתגלגלים זה בזה ונהיים
אחד. רק מי שראייתו חודרת–כל יודע שהם מתחלפים
ומהווים אחד."

המתהווה והמתכלה, הישנו והאיננו, הקיים ושאינו קיים אינם שני "ישים", אלא הם מציאות אחת המשנה צורה. האדם יכול לחיות את חייו מבלי להיות מודע כלל לכך שמאחורי סיפור חייו האישי יש מציאות אחרת, עצומה ומאוחדת. אך כאשר הוא אחד עם הדאו, יש לו תחושה עמומה של אחדות, מתחת לתפיסה הדואלית היומיומית. הוא יודע שהיקום כולו קיים אבל לא יכול לומר מהו. כך שהדאו הוא המציאות שאנו מבינים באופן עמוק מבלי שנוכל להגדירה. מאחר שאין שום מערכת של חשיבה (פילוסופיה, פיזיקה, מתמטיקה...) שיכולה לאפיין את הדאו במלואו, הדרך הטובה ביותר להבינו היא דרך שירה והתפעמות מיופיו של הטבע, משיר יפה, ממנגינה. ניתן להבחין בדאו רק מתוך התבוננות, אך אנו חשים שהוא מצוי במקום שיש צמיחה, שינויים והתפתחות. מדובר בשינויים ספונטניים ולא בהתפתחות המונחית לקראת מטרה. גשם בעתו הוא ביטוי לדאו, אך הדאו אינו גורם לגשם לרדת. הגשם יורד מתוך התנועה הקוסמית הגדולה, והוא חלק ממנה כפי שהחיים הם חלק ממנה. התפיסה הדאואיסטית אינה מניחה תכלית ומטרה. היא שרה שיר הלל לחיים כפי שהם מופיעים רגע אחר רגע.

ווטס (**דרך הזן** [24] עמ' 172): "בתפיסה הדאואיסטית אין שום דבר מדכא בחיים ריקים

ונטולי תכלית. ההיפך הוא הנכון: עולה מהם חירות של עננים ופלגים הרריים, שוטטות חסרת תכלית, פרחים בגאיות עמוקים [...] גלי הים שבים ונשברים אל החוף, סתם ככה."

אלה הם החיים ביקום בה"א הידיעה. שלמים בכל רגע ורגע ואינם צריכים להצדיק את קיומם באמצעות התכוונות למשהו שמעבר להם. כפי שנאמר בג'ונג יונג אצל ווטס (**דאו: דרך הנהר [26] עמ' 43**):

"זו הנקראת 'הדרך', אין להתרחק ממנה ולו לרגע קט.
כי מה שאפשר להתרחק ממנו הרי אינו הדרך."

הדאו הוא הנתיב, הזרם, התהליך של הטבע. הוא מורגש אך לא מובן, הוא נגיש לאינטואיציה אך לא להמשגה שכלית. אפשר לסגוד לו, אך לא להסבירו. באופן אינטואיטיבי אנו יודעים שיש ממד של עצמנו ושל הטבע שחומק מאיתנו, וכשהתודעה שקטה, אפשר לחוש בו באופן ברור יותר. או במילותיה של פת־שמיר (**אדם לאדם חידה [29], עמ' 134**): "לדרך גם אין יעד, כך שאי אפשר לחזות מראש את תוצאתה... בעצם ההליכה אנו "מגיעים" ללא סוף, נוטשים וממשיכים, וכן הלאה."

תנועת הדרך נמשכת גם בלי ההולך בה, וקיומה אינו תלוי בדבר. תנועת הדרך מבטאת בעצמה את מהותה ללא מעורבות כוח עליון מכוון. המאפיין את ההולך בדרך היא מעורבות ונוכחות עמוקה ומלאה בכל דבר בעולם בכל רגע ורגע, אך מבלי להתערב בסדרי העולם.

המאפיין את הדרך היא התנהלות של "כך מעצמה". אם נניח לכל הדברים להתנהל בדרכם שלהם "ההרמוניה תיכון בעולם" משום שכל דבר יכול לפעול בעולם בדרכו שלו – רק בזיקה לכל האחרים. כל כפייה חיצונית ומלאכותית של סדר כלשהו תשבש את ה"כך מעצמו" ותגרום לאי־סדר מצטבר.

"הרוצה לקחת את העולם ולעשות בו,
אני אהיה עֵד לכשלונו.
העולם הוא הכלי של הרוחני
ואין לעשות בו.
העושה בו משחיתו
האוחז בו מאבדו."

– לאו דזה, פרק 29

התהליכים "יודעים את עצמם" ולכן "כל דבר בעתו". אין להאיץ ואין לזרז, יש להניח לדברים לצמוח ולהתפתח מתוך החוקיות הפנימית שלהם, ואז יממשו את התפתחותם על הצד הטוב ביותר. במבט כולל העולם הוא הרמוניה וחיי שיתוף, או זיקת גומלין, של דפוסים שאינם יכולים להתקיים זה בלעדי זה. לדאו יש חוק וסדר פנימי שאינו מוגדר בשום ספר ולכן הוא

נקרא "סדר אורגני". סדר אורגני שונה מיחסי סיבה ותוצאה ושונה מסדר מכני – הוא סדר א־סימטרי שחוזר ולא חוזר על עצמו, ומשתחזר ומשתנה בעת ובעונה אחת. כמו דפוס של מים זורמים, צורות של עננים, צורות של ענפים ועצים, גבישי כפור על חלון, מבנה של חוף ים מתפתל, מבנה של קונכיות וצדפים ועוד ועוד. כמו מקצב פרקטלי (המנוסח בתיאוריית הכאוס המודרנית ובנוסחאות מנדלברוט).

הדאו שליט בתהליכים אך אינו שולט בהם. הוא הדפוס של הדברים אך לא החוק הכפוי עליהם. אפשר לומר שהדאו הוא הנתיב הזורם של הטבע והעולם, הוא עקרון הסדר שלו שניתן לתרגמו כדפוס אורגני ולא כסיבתיות.

לבסוף, נביא בעקבות המורה רושה דה לה ואלה, פרספקטיבה עיונית יותר על הדאו, למי שמעוניין להרחיק ולהעמיק ברמה מופשטת יותר. כשמדובר על דאו, מדובר בתהליך הבריאה וביצירת החי וכל המצוי תחת השמש. בריאה על פי הדאואיזם היא תהליך ספונטני מתמשך ולא אקט חד־פעמי של בריאה על ידי בורא, לכן היא נקראת התפתחות וצמיחה ולא בריאה.

"הדרך מוליד את האחד
האחד מוליד את השניים
השניים מולידים את השלושה
והשלושה מולידים את ריבוא הדברים:
ריבוא הדברים נושאים על גבם את היין וחובקים
בזרועותיהם את היאנג,
והתואַם נהיה מהצ'י של מיזוגם."

– לאו דזה, פרק 42

הדרך כאמור היא מסתורין, ובאופן כלשהו משהו נובע (נולד, נוצר, מתהווה) ממנה, וזה האחד. אין כאן לוח זמנים אלא רק סדר של התרחשויות. הדרך היא אמנם מסתורין שאין לכנותו בשם או לתארו, אבל האחד הוא כבר משהו ממומש, הוא התחלה ממשית של משהו שניתן לחוש, לחוות ולספור. יש לו צורה והוא התחלה של כל שאר ההתחלקויות או המספרים.

הדרך היא המצב הראשוני שממנו מתפתח הכל, לכן היא מתוארת גם כ"אפל" או כ"אם הראשונית". בתהליך הצמיחה הספונטנית על פי הדאואיזם – יש יצירה או עלייה של האחד, ומהאחד נובעים השניים (זכר־נקבה), ומהשניים נובעים השלושה (אב־אם־ילד), ומהשלושה – כל היצורים על פני הארץ.

הדרך היא התחלת תהליך, יצירת כל צורות החיים. ומשם הכל מתפתח, צומח ומתהווה באופן ספונטני.

שלא כמו בספר בראשית, ששם יש בורא לעולם, על פי הדאואיזם החיים הם תהליך יצירה ספונטני שמתחיל בדרך ומסתיים בדרך, כי כל יצור שיש לו צורה וחיים אישיים ונבדלים חוזר עם מותו לרמת ארגון אנרגטית ראשונית של הדרך.

האחד הוא תחילת הצורה כי הדרך היא ה"אפל", חסר המובחנות. סדר ההתפתחות הוא מאֶחד, שעוד אין בו איכויות מובחנות, לשניים עם איכויות מובחנות, והם: היאנג (שמים, זכר, +) והיין (אדמה, נקבה, -), והיחסים בין השניים יוצרים את הצ'י, ויש לנו שלושה: יין־יאנג־צ'י, או: נקבה־זכר־ילד, או: שמים־ארץ־אדם. הצ'י הוא הביטוי הגלוי (המניפסטציה) של היחסים בין השניים. עם ההתפתחות הופיע הזמן (כרונולוגיה) – תהליך עוקב של זה אחר זה. אחרי השניים מופיע הדיאלוג, שאינו קיים ללא שניים. בדיאלוג האחד מדבר והשני שומע, מגיב ומתייחס. לאדם היחיד יש אמנם צורה סופית נראית לעין, אך הוא מכיל בתוכו את כל רמות הקיום. ברמה הגלויה הוא חלק מכל הברואים על פני האדמה, הריבוי, אך יש בו גם את רמת השניים, שהיא היחסים, הדיאלוג, היין והיאנג. יש בו גם את רמת האחד בהיותו משהו שלם, התחלה, ויש בו גם את רמת הדאו שלפני האחד, זו רמת הדרך שמכילה את המסתורין האפל, מקור האפשרויות כולן, ואת הרִיק, האַיִן, שממנו נובע הכל.

אם האדם מודע וחי רק ברמת היצור הסופי והנבדל, וברמת השניים (ברמה הדואלית), הוא תופס את חייו ומותו כשני דברים מנוגדים. ואז אין לו ברירה אלא למות כמשהו סופי וטראגי. הוא סובל משום שהוא מתעלם מהיבטים עמוקים ברמות נוספות שקיימות בתוכו, מההיבט של האחד ומהדרך – מהריק והאפל והמסתורין שבחייו. עיקר הסבל הוא פחד המוות, הכיליון, והפחד מהריקות, מהאין. האדם חש עצמו בודד, חלש וחסר אונים מול גורלו הבלתי נמנע – למות ולהיעלם. אך אם הוא בא במגע עם הרמות העמוקות יותר בתוכו, תהיה לו תפיסה קוסמית רחבה יותר של היש כולו ואז הדואליות של חיים או מוות תיעלם, כי הדאו שהוא חלק ממנו והוא מודע לו מכיל את גופו ונשמתו גם בשלב של מה שאנו קוראים מוות, ואז האדם אינו חווה את מצבו הקיומי כטראגי משום שהוא מודע להיותו חלק ממשהו גדול ושלם שלזמן מה הוא ניתק ממנו ובמותו יתאחד עמו מחדש. האדם יכול להיות בה בעת קשור ומודע הן לדרך שבתוכו – כמשהו יציב, קבוע, נצחי ומתמשך מעבר לצורות השונות הבאות ונעלמות – והן לחייו האישים הנחווים כנפרדים.

האדם הוא צורה מגובשת זמנית שיש בה יחסים דינמיים בין יין, יאנג וצ'י. כל איבר בגופנו מייצג יחסים זורמים שנקראים הרמוניה. ההרמוניה היא זרימה של שינויים מתמידים החלים בין יין־יאנג־צ'י כמו מזג אוויר. כשיש הרמוניה, פוחתות הפגיעות, החרדה והאלימות, ומופיעים נדיבות, שלווה ורוגע. מי שמדגיש יתר על המידה את הצד האחד, היאנגי, שמתבטא בעושר וכוח גלויים ובולטים – יכול בקלות לאבד את ההרמוניה. כדי להביא לידי איזון יש להדגיש את הצד הייני, אך על כך בהמשך.

כך או כך, חיבור מתמיד לדרך, לאפל, לשקט, לבלתי נראה אך העומד מאחורי הכל, הוא חיוני לבריאות והרמוניה בחיי האדם ובסביבתו.

לכן נאמר בפרק 42, לאו דזה:

"יש שהגורע מוסיף ויש שהמוסיף גורע"

הכל כדי להחזיר את האיזון וההרמוניה. האלימות העודפת מפֵרה את האיזון באופן קיצוני. לכן נאמר בסוף פרק 42 שם:

"האיש האלים לא ימות בעתו." [...]

לדרך אין כאמור אפיונים מסוימים של הנחיות כאלה או אחרות לחיים. היא תפיסה רחבה של היחיד בתוך השלם המאפשרת לו גם בנפרדותו הנבדלת לחוש חלק מהתהליך הגדול של החיים והיקום.

ברמת הדרך – אין זמן ומרחב, אך יש בה אפשרויות להופעת הזמן והמרחב ולצמיחה של האחד, השניים, השלושה וכל מה שקיים.

בהערת ביניים: מבלי לפרט, יש בתפיסה הזו הרבה יותר מדמיון להבנה המודרנית של תהליכי התפתחות הקוסמוס החל מהמפץ הגדול שממנו הופיעו מרחב, זמן, אטומים, חומר וחיים, כשהתהליך מתואר כספונטני, "קורה מעצמו". ניתן אף לרמוז לדמיון בין הסינגולריות – המצב של לפני היות הכל (זמן, מרחב, חומר, חוקי פיזיקה) – ובין הדאו.

אפשר לסכם את עקרונות הדאו גם כך: הדאו הוא המוחלט. פרט לו הכל בעולם יחסי. הוא נצחי ואין שכלו של אדם יכול להשיגו, להכירו, לראותו, למששו או לשמעו. האדם מכירו רק דרך העקבות והרמזים המופיעים בחייו.

חזרה הקודם תוכן הבא

ו. הדאואיסטים — אנשי הדרך

הדאואיסט נקרא גם איש הדרך, והחכם (The Sage).

הדאואיסטים הקדמונים חיו בחברה שאמאנית, קרוב לאדמה, והכירו בחכמה שיש בהתנהלות טבעית של החיים עם התערבות מינימלית מצד האדם. הם השתדלו לא להפריע לתהליך "היודע את עצמו". הכוונה להתבוננות והתנהלות שקטה בלי להפריע ולהתערב פרט למה שהכרחי ונחוץ מתוך הנסיבות ולא יותר. הם ראו שכל יצור מוצא את הנתיב שלו כחלק מהדרך הגדולה.

דרכו של הדאואיסט היא דרך טבעית ויצירתית שיש בה משחק, חן, הומור והנאה מהחיים כפי שהם מבלי לחפש משמעות מעבר למה שיש.

הדאואיסטים היו אומנים בהבנת החיים של היחיד כחלק מהשלם, ובהבנה איך ניתן להחזיר איזון שאבד רק על ידי חזרה להתנהלות טבעית בסדר הנכון של הדברים. הם הבינו איך לחיות בתואם עם כל שלב של החיים, בכל עונת שנה ובכל הנסיבות הסביבתיות הקיימות בזמן נתון.

לחיות על פי הדאו פירושו להיות אחד עם הדרך, כלומר להיות "בדרך" ולא "על הדרך". מי שנאמן לדרך ועוקב אחר התנועה האנרגטית הפועמת שביקום, הופך להיות אחד עם הדרך משום שהחיים האישיים וחיים בכלל פועלים על פי אותם העקרונות. מי שמתמיד לעקוב אחר הדרך יכול לממש את דרכו האישית והייחודית על פני האדמה בצורה מלאה. איש הדרך הוא מי שנמצא כל הזמן בתנועה מתואמת וזורמת עם התנועה הגדולה של החיים בכלל. ותואם מלא פירושו שאין שניים (דואליות): אני מול חיי, אלא אחד: אני בחיי. ואין שניים: אני מול סביבה, אלא אני־סביבה כשלמות אחת.

אחד מסימני ההיכר לכך שאנחנו עוקבים אחר הדאו הוא התחושה הטובה הנלווית לחיים שהדברים הם בסך הכל נכונים. גם אם יש קשיים ומכשולים, ההרגשה היא שהדרך תוביל אותנו לאיזון טוב יותר ולפתרון אפשרי. לחיות על פי הדאו פירושו לקבל הכל מבלי להתנגד. לקבל את הטוב והרע שבחיי מבלי להתנגד לגרעין החיים, לנוע מתוך אמון מלא בעצמי ובחיים. ואז אין מגדירים שום דבר כטוב או רע, אלא כ"כזה". פירוש הדבר לקבל את האישיות הייחודית

שלי ולממש אותה כ"כזאת".

להיות אחד עם הדרך פירושו לקבל את הדרך כאחדות שלמה שאין בה מועדף או נחות כי היא ריקה מהבחנות. עלינו לשחרר את עצמנו מעמדות ודעות על חיינו ומותנו, לא להיצמד לשום דוקטרינה, אידיאלית ככל שתיראה, כי זה בהכרח מבטא קו נוקשה של 'עשה ואל תעשה'. הדרך מראה לנו שמה שנכון ברגע אחד לא יהיה נכון באחר. בכל רגע יש לנהוג בתואם עם הדרך.

אדם שאינו נאמן לדרך וקשוב מדי לתרבות הנלמדת, בוחר את מה שהתרבות בוחרת באותו זמן להוליד. אדם זה, מאחר שנטש את האמון בדרך, דבק בקהילה ממוסדת או דתית שממנה הוא מקבל סדרת הנחיות לחיים, "עשה כך וייטב לך." חיים כאלה של התנהלות על פי סדר נרכש מרחיקים עוד יותר מהדרך.

וכך אומר קונפוציוס על הדאואיסטים, צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 70): "'אלה,' אמר קונפוציוס, 'מטיילים מחוץ לשיטה, ואילו אני בתוכה'."

עבור לאו דזה, היאחזות המנהיג באמונה ממוסדת ושינון מסורת ללא זיקה לדרך מולידים סבל שנובע מאובדן הקשר הישיר עם הדרך.

האדם הוא היצור היחיד בטבע שיכול לאבד את הדרך בגלל החרדה הנלווית למודעות למוות ולאובדנים בחיים. החרדה הזו עלולה להביא להיאחזות בכוח, ברכוש, באשליית בריאות ונצח. כל היאחזות כזאת היא זמנית ומלווה בהגברת החרדה ובתחושה של אי־סיפוק ותסכול בחייו.

גם הפרה מתמשכת של האיזון הגופני, המתבטאת בכשלים ומחלות חוזרות, יכולה להיות ביטוי של אובדן הקשר עם הדרך. כי אם אני אחד עם הדרך, כל דבר יהיה בסדר הנכון שלו. עשיית יתר מפריעה לעקוב אחר הדרך. אחד הביטויים העמוקים של הדרך הוא שדברים מתפתחים מתוך עצמם. ללא מאמץ וללא תשוקת יתר הפעילות צומחת מתוך התנועה הגדולה והנסיבות הנובעות ממנה.

תשוקת יתר פירושה לעשות גם כשאין צורך לעשות. היא יכולה להיות מהנה ומושכת, אך היא מפריעה לתנועת החזרה לשקט שאחרי השיא האנרגטי. כשעוקבים אחר הדרך, התשוקה היא בעוצמה הנכונה ומותאמת לזמן ולנסיבות החיים באותה עת, ולא יותר.

גם בחינוך, כשפועלים בתואם עם הדאו, לא מענישים אלא נותנים זמן לדברים להתחסל מתוך עצמם. אם מגיבים אל הילד "על פי טבעו", הבעיה תיעלם מעצמה.

לדאואיסט אין אינטרס משלו ומוחו אינו מקובע. הוא מגיב ומשתנה כל הזמן, ללא העדפה פרט למה שמתבקש באותו רגע. הוא יכול להיות גמיש משום שהוא מושרש בדרך, גם באדמה וגם ברוח. כמו עץ שיכול לנוע ברוח ובסערה ולא להישבר כי שורשיו עמוקים וענפיו גמישים ומאווררים ומאפשרים לרוח לעבור דרכם, או כמו שבשבת שנעה עם הרוח ולא מעדיפה מזרח על פני מערב. מי שחי ופועל כך נקרא גם "איש סגולה".

הדאואיסט הוא חסר פניות, והוא יבטא את הסגולה כלפי אדם "טוב" ואדם "רע" באותה המידה. הוא תמיד יגיב על פי הדרך. גם הגשם יורד במידה שווה בשדהו של איכר חרוץ ובשדהו של איכר עצל.

איש הדרך לא יהרוג ולא יפגע בחיים, לא משום שזה רע או לא מוסרי, אלא משום שהוא עצמו חלק מתנועת החיים הגדולה שבה מקיימים את החיים, שומרים עליהם ולא פוגעים בהם. זה נכון פרט למצב חיים רגעי המחייב שמירה על עצמו, אך לא יותר מכך. אצל איש הדרך, המוסר טמון ומובלע בדרך ואין קודקס חוקים המצוי מחוץ לדרך.

הדאואיסטים התעניינו בעיקר בחיים עצמם, ומעל לכל פירוש הדבר לשמור על חיי שלי. כלומר כל הזמן לחזור לדרך ולהבחין מה נכון לחיי ומה לא, מה נחוץ באמת ומה מיותר. מה תומך בחיים ומה משבש אותם ומנוגד להם. זוהי עבודה מתמדת יומיומית הדורשת תשומת לב מודעת רבה. ולהתעניין בחיים פירושו גם להגיע לסופם בשקט ובזמן הנכון.

אבל שמירה על החיים אינה רק הגנה מפני מחלות ותקלות. אין די בהישרדות. הדאואיסט אינו מבקש רק לחיות שנים רבות, כי מה שחשוב הוא איכות החיים ומימושם באופן מלא, והמוות גם הוא כאמור חלק ממימוש החיים עד תומם. על פי צ'ואנג דזה, אין לאדם תקנה אלא בחזרה אל טבעו האמיתי.

הדאואיסט, איש הדרך, רואה את החיים האנושיים שלו כמנדט, זיכיון או מתנה שניתנו לו בהשאלה מתוך מאגר החיים הלא־אישי והאינסופי. החיים האישיים הם הבזק קצר, הבלחה של אור, וכשאדם מכיר בכך הוא מתייחס לחיים בכלל ולחייו שלו בכבוד עמוק של הכרת תודה. אין לאדם בעלות על החיים במובן זה שמותר לו לעשות בהם מה שירצה ובכלל זה להזיק ולהרוס.

ואומר על כך צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 199):

"חייו של אדם בין שמים וארץ הם כמו סייח לבן
עובר על פני סדק בקיר – צץ לרגע ונעלם."

ועוד, בעמ' 199:

"בארץ התיכונה יש איש [...] שוכן בין שמים וארץ.
הוא בן אדם רק לרגע, והוא ישוב אל האב הקדמון."

ועל האפשרות להחזיק בחיים ובגוף כרכוש או קניין, נאמר שם, עמ' 197-198:

"שון שאל את צ'נג: 'האם אפשר לעשות את הדרך קניין?'
'גופך אינו קניינך, אז איך תעשה את הדרך קניינך?'
'אם גופי אינו קנייני,' אמר שון, 'קניינו של מי הוא?'
'הוא הצורה שהשמים והארץ השאילו לך; חייך אינם
קניינך, הם ההרמוניה שהשמים והארץ השאילו לך; טבעך
וגורלך אינם קניינך, הם הנתיב שהשמים והארץ השאילו
לך; צאצאיך אינם קניינך, הם נשל ציקדות שהשמים והארץ
השאילו לך. לכן אתה הולך ולא יודע לאן פניך מועדות,
אתה יושב ולא יודע על מה אתה נסמך, אתה אוכל ולא

יודע מה אתה טועם. הצ'י המתנועע ללא הרף של השמים
והארץ. איך תוכל לעשותו קניינך?"

התינוק מאוחד עם הדרך משום שהוא מבטא מצב טבעי וספונטני. לכן הוא אחד הדימויים השכיחים לאיש הדרך. לתינוק יש איכות חיים של מי שקשוב לצרכיו ולא יותר, קשוב לדרך כי יש לו הרמוניה של צ'י שאינו מופרע. בתנועה שלו אין רציית־יתר, אין תשוקת־יתר וערכים, גם המיניות שלו היא חלק מהחיים ואינה פרי צרכים והוכחות ולכן נובעת בטבעיות. הוא מבטא אי־ידיעה והיעדר תשוקה וערכים עודפים, מה שמאפשר חיבור נכון עם הדרך וההרמוניה של הצ'י.

"מי שסגולתו בשפע, משול לתינוק שרק נולד:
הצרעה והעקרב לא יעקצוהו
השפיפון והאפעה לא יכישוהו
עופות דורסים וחיות טורפות לא יפגעו בו;
עצמותיו רכות ושריריו רפים
אך אחיזתו איתנה;
עוד לא ידע את איחוד הנקבה והזכר
ושרביטו הקטן כבר ניעור –
זה שיא האון;
צווח מבוקר עד ערב וגרונו אינו ניחר –
זה שיא התואם.
[...]
לכוון את הנשימה לפי רצון הלב, זו כפייה.
[...] לזאת ייקרא 'לא–דרך'
ובאין דרך, יקדים הקץ."
– **לאו דזה, פרק 55**

"בהיוולדו, האדם רך וחלש
במותו – הוא קשה, זקוף ומתוח
[...]
לכן נאמר:
הקשה והחזק הם מלוויו של המוות
הרך והחלש הם מלוויהם של החיים."
– **לאו דזה, פרק 76**

חזרה הקודם תוכן הבא

ובהקבלה – אם החכם ניחן באיכות הזו של הרמוניה של הצ'י מבלי להפריע לזרימת הצ'י על ידי תשוקות יתר, ערכים והעדפות נלמדות – זוהי איכות הסגולה (De). האיכות הזו אינה נובעת מאי־הידיעה של התינוק או מבורות, זוהי מודעות שוכחת שהיא חזרה מודעת לספונטניות ולזרימה של החיים בתואם עם הדאו – היא ניחנה בחוזק פנימי, ללא תשוקה לחוזק.

לתינוק אין כאמור חוזק פיזי, ובכל זאת יש לו חוזק הישרדותי בזכות ההרמוניה של הצ'י שאינה מופרעת על ידי מחשבה, שיפוט וערכים נלמדים. לכן הוא בתואם זורם ושלם עם הדרך. כך גם החכם, איש הדרך, כמו התינוק שומר על החיוניות שלו על ידי כך שהצ'י אצלו זורם כל הזמן בהרמוניה עם הסביבה והוא פתוח כל הזמן לשינויים ולתמורות בחייו בהתאם למתבקש בהתנהלותו הפנימית והחיצונית גם יחד.

פירוש הדבר להיות ריק מתשוקות, מציפיות, מערכים ושיפוטים. לא לכפות דברים אלא להיות קשוב ליכולות ולדרך. כי רק כך הדרך יכולה לזרום בתוכנו. אחרת נפנה נגד הדרך.

איש הדאו יודע שאם לא יהיה אחד עם חייו, כוחותיו החיוניים יישחקו טרם זמנם. החולשה, הכניעות והרכות המאפיינות את איש הדאו כחלק מתנועת הדרך מכוונות אותו לא להתחרות ולהיאבק אם אין בכך צורך, ולממש את חייו בשמחה מבלי לכלותם על זוטות.

פירוש הדבר שאיש הדאו יכול לנוע לפעמים גם לעמדה הפוכה, על פי הנסיבות והזמן. בעיקר חשוב לאיש הדאו לא להישאר בעמדה אחת ויחידה כי אז זו כבר בבחינת אידיאולוגיה נוקשה. לפעמים צריך להפוך כיוון, להשתמש בכוח ולבלוט, אך שוב – לא להישאר בפסגה אלא לחזור לעמדת העמק, לחלש, הכנוע והרך, ומשם לצאת ולחזור וכך הלוך וחזור. זה טיבה של הדרך. גם בזמן של שימוש בכוח, יש להחזיק מתחת בעמדה פנימית של רוך וכניעות ולשמור על שני הצדדים מבלי להיתקע בצד אחד.

איש הדאו יודע שעל פי חוקי הדרך, כשאתה למעלה, הדרך היחידה לנוע היא לרדת למטה, ליפול, או להחזיק את ה"למעלה" בנוקשות, וזה כבר לעזוב את הדרך. אבל מי ששומר בתוכו את ה"למטה" גם כשהוא למעלה, לא נופל אלא ממשיך את תנועת החיים מלמעלה למטה ללא העדפה שלמעלה זה טוב ולמטה זה רע, פשוט כך בתנועה אינסופית של הלוך וחזור, ולכן:

"החכם
מעמיד עצמו מאחור
ומוצא עצמו לפנים;
מעמיד עצמו בחוץ
ומוצא עצמו מתקיים."

– לאו דזה, פרק 7

החכם, איש הדרך, הוא ללא אגו, אין לו אהבת עצמו ולכן הוא יכול לקיים את אהבת עצמו במלואה.

ככל שהחכם ינהג ויחיה בצניעות וברכות, כן יוכל לאסוף את כוחותיו למשימות שעומדות לפניו כחלק מתנועת החיים. כשהוא בשיא המנוחה וההרפיה יש לו את היכולת המרבית לארגן את שריריו ואת רוחו לפעולה ממוקדת כלפי חוץ (לפי הצורך). ועם תום הפעולה, יוכל שוב לחזור למצב המנוחה וההרפיה, שהוא המצב הטבעי.

וכך אומר צ'ואנג דזה, (**פריחת הדרום** [11] עמ' 107):

"איש המעלה [...] ישאיר את הזהב ספון בהרים, את
הפנינים במעמקי התהום, לא ימצא תועלת בחפצים ורכוש,
לא יקרב לנכבדים ועשירים; לא ישמח על אריכות ימים
ולא יתאבל על מוות מוקדם; לא יתהלל בהצלחה ולא
יתבייש במצוקה;"

"החכם ברצותו לעמוד לפני העם,
חייב להעמיד עצמו מאחוריו.
[...]
מכיוון שאינו מתחרה, אין בעולם דבר
שיוכל להתחרות בו."

– לאו דזה, פרק 66

גם אהבה עלולה להיות מסוכנת אם היא הופכת לתשוקה, לאובססיה ולהיתקעות בצורך לשמר את אובייקט האהבה או לשמר את הרגש הזה מבלי לקבל גם אותו כצ'י זורם ומשתנה. אהבה ברוח הדרך דומה לאהבת אם לילדיה שאינה הופכת את הילדים לקניינה אלא מגדלת אותם, סועדת אותם, מביאה אותם לידי בשלות ומאפשרת להם לנוע הלאה בחייהם.

"הדרך
מוליד אותם
הסגולה מטפחת, מגדלת וסועדת אותם,
מביאה אותם לידי בשלות, מזינה אותם ומגוננת עליהם.
מולידם ואינו עושם קניין,
עושה למענם ואינו תובעם לחובה
מקיימם ואינו רואה עצמו שליט עליהם:
לזאת ייקרא 'סגולת האפלי'." [הנקבה].

– לאו דזה, פרק 51

איש הדרך לעולם אינו נצמד למשמעות אחת, לדעה אחת. הוא יודע שכל משמעות וכל דעה הן זמניות וארעיות ומהן תמיד יש לחזור לדרך, למקור כל המשמעויות כולן. לפיכך החכם אינו נותן שמות ומקבע משמעויות, הוא אינו חושב שהוא יודע מה נכון ומה טוב גם לאחרים והוא אינו כופה את דעותיו והשגותיו. גם אם יחזיק בהן לרגע, הוא יודע להרפות, להניח אותן ולחזור לדרך חסרת השם. למטרות יומיומיות הוא ייתן שמות אבל הוא יודע שהשם אינו זהה לדבר כי הדבר הוא חסר שם. הוא יודע שהעולם פועל אנרגטית, ולאנרגיה אין שם, רק התרחשות, תנועה ושינוי.

כפי שנאמר ב**פריחת הדרום** [11], עמ' 148:

> "'עם צפרדע בבאר אי אפשר לדבר על הים הגדול'", אמר
> רוֹ מן, 'שכן היא כלואה בין קירות הבאר; עם יבחושי הקיץ
> אי אפשר לדבר על קרח, שכן הם מוגבלים לעונה אחת;
> עם מלומד צר מבט אי אפשר לדבר על הדרך, שכן הוא
> כבול לתורתו. ואילו אתה, משיצאת מבין גדותיך, ראית את
> הים הגדול, והבנת כמה אתה עלוב, איתך אפשר לדבר על
> המארג הגדול'."

התודעה[4] (Mind) האנושית היא מונח הכולל בתוכו: שכל, מודעות, מחשבה, אינטליגנציה, חכמה, רוח, לב. היא מתפתחת דרך רכישת ניסיון וידע המושפעים מנטיות והשפעות הסביבה האנושית־חברתית. האופן שבו האדם חושב מצביע תדיר על הדרך שבה הוא התפתח. כלומר, התודעה מלאה בנטיות קודמות. היא כוללת את מה שהאדם אוהב, שונא, את מה שהוא חושב שנכון ומוטעה, וכן הלאה. בדאואיזם מצב זה נקרא "לב מלא", ואילו הדאואיסט שהולך בעקבות הדאו הולך בעקבות הריקות.

המורה האמיתי של הדאואיסט הוא רק הדאו. ללכת אחרי המורה הגדול הזה פירושו רק ללכת, לא לחשוב ולהבין. וכשהולכים, פשוט חווים את הדברים ולא מבינים אותם. כל גישה המשתמשת בהיגיון ובשפה יכולה להביא את ההולך בה לסטייה מהדרך. משום שכל חשיבה הגיונית, שכלית, מתבססת על מסגרת חשיבה נלמדת ומובנית, וזו כבר צורה מקובעת שאינה מאפשרת להגיב לדברים מתוך חופש יצירתי של אינסוף האפשרויות.

הדאואיסט, החכם, בוחר רק את הדברים שמקבלים את החיים ותומכים בהם. הוא אינו מחייב או שולל מראש דבר. ואולם יש לו מצפן פנימי המונחה על ידי הדאו, שמורה לו את הכיוון בכל

4. למונח Mind מובנים רבים בעברית. במילון אלקלעי מופיעים כל המובנים הללו: שכל, תודעה, משכל, לב, נשמה, רוח, עולם רוחני, חכמה, חוות דעת, רעיון. אנו בחרנו להשתמש במונח "תודעה". בהמשך נלמד שבסינית אין Mind נפרד מ־Heart-Mind, שזה הלב (Xin). לכן Xin יתורגם כ: לב–תודעה (Heart–Mind) או יופיע ללא תרגום.

רגע ורגע. אין לו מחלוקות וספקות שכליים משום שהוא מונחה רק על ידי הדרך, ובמצב זה יש אינסוף אפשרויות להגיב לדברים שנקרים בדרכו שלא על פי דפוס או דגם תגובה נלמד ומקובע.

צ'ואנג דזה קורא למקום הזה "ציר הדרך" (**פריחת הדרום** [11], עמ' 32): "המקום שממנו 'הוא' ו'זה' אינם נתפסים כניגודים נקרא ציר הדרך. ומרגע שציר הדרך מגיע אל מרכז המעגל, אין סוף ליכולתנו להגיב לדברים..."

כך גם כשמסתכלים מנקודת מבט אחת, צריך לדעת שיש עוד אינסוף נקודות מבט, ורק כולן יחד הן הידיעה. שום נקודת מבט אינה נכונה ואילו האחרת מוטעית, כי כל נקודת מבט היא יחסית לאחרת והיא נותנת תמונה שונה, אך לא מוטעית. ורק כולן יחד הן האמת או הידע האמיתי. ידע אמיתי נקרא גם "ידע גדול" והוא מלווה בתחושת רחבות ונינוחות. הידע הקטן המנותק מהידע הגדול מלווה בתחושת לחץ וחפצנות והמחזיק בו מרבה להתפלפל, להתווכח ולנתח.

לכן החכם רואה את התמונה הרחבה והמלאה, וגם כשהוא נוקט לרגע עמדה צרה, הוא אינו כבול אליה משום שהוא יודע שהיא חלקית. מי שכבול לעמדה צרה אינו יכול להביא את התמונה הרחבה כי הוא מנותק מהידע האמיתי.

לסיכום, להיות איש הדרך זהו מצב נפשי או מצב תודעתי. פירושו להיות מוכן לכל. להתבונן בבריאה ללא תשוקה, להבין ולדעת ובכך לגעת בשער המסתורין של החיים, ולהתפעם מהמופלא. החכם ההולך בדרך מוכן וערוך לכל מה שייקרה בדרכו מבלי לתכנן מראש. אין לו סדרי עדיפויות מה חשוב יותר ומה פחות. מלוא הקשב מופנה למה שעומד מולו ברגע הזה. ללכת בדרך פירושו לא להשתדל ולהתאמץ אלא פשוט להיות אחד עם הפעולה שלנו. וההולך בדרך מתבונן גם בגבולות (במוות, במה שאי אפשר). הוא שרוי במצב נפשי, תודעתי, שמאפשר את מרב האפשרויות למימוש חייו. אין מדובר בהקטנת התנועה של החיים, אין זו נזירות והימנעות, אלא תנועה, פעולה, ומנוחה כנדרש, מבלי להעצים את תשוקת האגו להצלחה ולרכוש, שזה מה שאינו קבוע ולמעשה משתנה כל הזמן.

עם תום כל עשייה יש לחזור למצב הריק (nothingness), וליתר דיוק, כבר בזמן העשייה יש לשמור בו בזמן על חיבור לדרך ולהתבונן בגבולות. אם שורש רצונותיו של החכם נמצא בדרך, הוא יצליח לממשם ללא מאמץ יתר מתוך שחרור, מדיטציה והתבוננות בכל הקיים. לאדם כזה צפויות פחות סכנות ויותר הזדמנויות למימוש מלא של חייו. הדרך הדאואיסטית היא למעשה תרגול של עבודה פנימית של טיהור, זיקוק התודעה, והדרכת האנרגיה (צ'י) שבאדם בצורה נכונה. ולבסוף, כשאיש הדרך נשאל: איך אתה יודע? הוא עונה ברוח הדאו: אני יודע את הדברים משום שאני חי, ומי שחי יודע גם מבלי לדעת שהוא יודע.

חזרה הקודם תוכן הבא

פרק 2

עקרונות בתפיסה הדאואיסטית

א. מאפייניה של הדרך

1. אי־עשייה (Wu-Wei)
2. בתואם, בקשב
3. ספונטניות — "כך מעצמו"
4. היש והאין, המלא והריק
5. לגרוע, להחסיר
6. שינויים ותנועה, הלוך וחזור
7. הכוח שבחולשה — מטפורת המים
8. הסגולה (De)

ב. מושגים בתפיסה הסינית המסורתית שהוטמעו בדאואיזם

1. צ'י (Qi)
2. יין־יאנג (Yin-Yang)



א | מאפייניה של הדרך

無 為
Wu Wei

1. אי־עשייה (Wu-Wei)

עשייה באי־עשייה היא עיקרון דאואיסטי יסודי. אחרי הדאו זהו העיקרון השני בחשיבותו בדאואיזם.

"הדרך לעולם הוא באין־עשייה
ואין דבר שאינו נעשה.
[...]
בול העץ של חסר־השם
איננו אלא אין־רצייה
ובלא רצייה, באמצעות הדומם
יבוא העולם על תיקונו."
– **לאו דזה, פרק 37**

"עשה באין־עשייה
פעל באין־פעולה"
– **לאו דזה, פרק 63**

[החכם]
"עושה שהיודעים לא יעזו לעשות:
או אז ישרור סדר בכל."
– **לאו דזה, פרק 3**

חזרה הקודם תוכן הבא

הקטעים הללו מתוך ספר הדרך מראים איך האדם צריך להתחבר לדרך, וזאת מבלי לפעול יותר מדי, ללא עשיית יתר, ואז הדברים יקרו ויפעלו על ידי התהליך עצמו מבלי שיהיה צורך לפעול באופן מכוון ומאומץ. עשייה באין־עשייה אין פירושה לא לעשות דבר, אלא לעשות רק את מה שחייבים לעשות מתוקף הנסיבות ברגע הנתון, ללא תשוקה לעשות. עשייה ללא עשייה פירושה לא להפריע למהלך הטבעי של הדברים, לאפשר את המהלך הנכון של הדברים על פי הדרך מבלי להתערב. אי־עשייה זה פשוט לעשות מה שצריך להיעשות בנסיבות הקיימות, וזה אומר לפעמים כן לעשות ולפעמים לא לעשות.

החכם מכוון עצמו ללכת בתנועה הטבעית כמו הורה שתומך בילד באופן כזה שהילד מרגיש גאווה שעשה את הדברים בעצמו. כלומר, זורם עם המהלך הטבעי מתוך הבנה פנימית, מבלי לכפות, מבלי לזרז ולהשפיע על תוצאות המהלך.

מדובר כאן בעיקרון ברור של אי־התערבות וזרימה עם התהליך הספונטני. אם פועלים יותר מדי, בדרך כלל יש מתחת לפני השטח כוונה או מטרה להכפיף את האחרים או את העולם לרצונו של הפועל. אך לחץ וכפייה תמיד יפעלו בניגוד לדאו ולטבע של הדברים להתנהל מתוך עצמם.

פירוש הדבר גם לשלוט מבלי לשלוט. שליט נאור וחכם משתנה כל הזמן, הוא אינו נשאר צמוד לקו חינוכי או ערכי אחד. וזהו גם הכלל בחינוך ילדים. קל לילדים לציית אם הם מרגישים שהם עושים זאת מרצונם. אם כופים עליהם, הם מתנגדים. השליט החכם אם כך תמיד יהיה "נוכח־נפקד". הוא מחובר לדרך כל הזמן.

"עשה בדברים לפני שיהיו
משול בהם לפני שיתבלבלו.
[...]
מסע של אלף לי מתחיל מתחת לכף הרגל.
[...]
(לפיכך: החכם
אינו עושה, ולכן אינו משחית
אינו מחזיק, ולכן אינו מאבד.)"
– לאו דזה, פרק 64

וגם:

"הרוצה לקחת את העולם ולעשות בו,
אני אהיה עד לכשלונו.
העולם הוא הכלי של הרוחני,
ואין לעשות בו.
העושה בו משחיתו
האוחז בו מאבדו.
[...]
לפיכך: החכם
דוחה את הקיצוני, דוחה את המוגזם, דוחה את המופרז."
– לאו דזה, פרק 29

"כך מעצמו" – זה הטבע של כל היצורים ויש לנהוג בהתאם לטבעם ולא לעשות. יש להניח להם ולא להתערב, לא לאחוז בהם, ואז הדברים מסתדרים מעצמם.

לפיכך, אם מצויים בקונפליקט צריך לנסות להקטין אותו עד לדרגה שנוכל להחליט ממקום פנימי נכון מה לעשות ומה לא לעשות. לפעמים צריך לסגת לאחור עד שנמצאת תשובה התואמת את האדם ואת הנסיבות. אין כללים המכתיבים איך לנהוג בכל מצב. אין פרוטוקול התערבות כתוב מראש. במקום זה צריך לעבוד על עצמנו כדי להגיע בכל סיטואציה לתשובה ולתגובה המתאימה. וכוונה מתאימה – תואמת את הדרך. אם פועלים רק משום שרוצים לעשות משהו, או פועלים בלחץ של אחרים, צריך ללכת צעד אחורה, להגיע מחדש למקום פנימי שקט ולהמתין עד שנדע מה לעשות ממקום נכון.

וגם צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 152-153):

"אין תנועה שאין עימה תמורה,
אין רגע שאין בו תזוזה.
מה לעשות? מה לא לעשות?
הרי ברור שהדברים ישתנו מעצמם."

וכן צ'ואנג דזה (**קולות האדמה** [9] עמ' 55):

"להניח לעולם, לעזוב אותו לנפשו – על כך שמעתי. לשלוט
בעולם – על כך לא שמעתי. הנח לו לעולם,
שאם לא כן יישחת טבעו. עזוב אותו לנפשו שאם לא כן
יסטה מן ה'דרך'."

צ'ואנג דזה סבור שאין מה לשפר את העולם ואל לו לאדם לשפר את עצמו אלא להניח לעולם ולעצמו לחזור לדרך ולהתנהל על פי חוקיה. במצבים מסוימים אין ברירה ויש לנקוט כוח ותקיפות, אך רק אם זה הכרחי, ובמידה המתבקשת ולא יותר, ובוודאי לא שימוש בכוח לצורכי כוחנות, שליטה וכיבוש.

"המפקד הטוב אינו איש קרבות

חזרה הקודם תוכן הבא

"הלוחם הטוב אינו איש חֵמה."
– לאו דזה, פרק 68

איש הסגולה אינו מרומם את עקרון האי־עשייה, אבל חי לפי הלך הרוח הזה. הוא אינו כופה דבר על התהליכים והמצב, אלא פועל בתואם עם הנסיבות. כלומר, על פי הדרך מוטב לשחות עם הזרם ולנוע עם הרוח, ולא להילחם, לכבוש ולהשתלט. לאו דזה סבור שייטב לאנשים אם ירסנו את שאיפותיהם ויאטו את חייהם.

התכונה המועדפת היא גמישות ורכות ולא נוקשות וכוח. זהו אם כן סגנון החיים של אדם הנע ומתנהל בתואם עם הדאו. אי־עשייה היא צורה של תבונה איך להשתמש במאמץ המועט ביותר כדי להתמודד עם מה שלפנינו. אין זו הימנעות ממאמץ אלא שימוש נבון בכוחות ובמאגרים תוך התבססות על הכוחות והאנרגיה המצויים בסביבה (כוח הכובד, כוח העילוי, כוחו של היריב באומנויות לחימה).

שום דבר לא הופך לשיטה שיש לעבוד רק על פיה ולהיאבק לשמור עליה. גם את אי־העשייה אין להפוך לשיטה. גם מדיטציה לא צריכה להיות חלק משיטה או אימון שיש להיאבק לשמור עליהם, גם היא חלק מהאמנות לזרום עם הדברים בתבונה. איש הדאו יושב במדיטציה אך בלי המטרה של שיפור עצמו. הוא יושב בשלווה ומתבונן בריק (יין), ונע, הולך ופועל (היבט יאנג) כשכל דבר בעתו, ובמידה הנכונה.

אי־עשייה פירושה לזרום עם הרגע, להיות אחד עם ההוויה בו ברגע, כשאין פעולה או כוח הנפרדים מהשלם הנע וזורם, וכשהולכים עם הדברים – לא נפרדים מהם ולא מתעייפים. יש כאן עיקרון של חופש והכרח: חוק הטבע והמהלך הטבעי הם הכרח, אך ההיענות להם היא ביטוי לחופש.

ניתן להקביל את הניגודים המשלימים האלה ליחסי הערוץ והנחל. הערוץ קובע את מהלך זרם הנהר אבל המים הם שיצרו את הערוץ הזה שבתוכו הם מוכרחים לפעול. כך שהיחסים בין הערוץ לנחל הם דינמיים. ההכרח – הערוץ, אינו כפוי מבחוץ מאחר שהוא נובע מהמהלך הטבעי של הנהר – עוצמת הזרם, הטופוגרפיה, המסלע והקרקע, אולם מרגע שהערוץ יצר מסלול, המים מוכרחים לזרום בו.

התפיסה הדאואיסטית טוענת שהחברה האנושית בעודף חוקיה ומצוותיה וכפיותיה על היחיד מקלקלת את המהלך הטבעי של הדברים בעיקר בגלל עודף יאנג, עודף רצון, שליטה והפעלת כוח, כשמתחת יש חרדה, פחד ואי־אמון במהלך הטבעי של הדברים, בריפוי הספונטני ובחזרה הטבעית של הסדר על כנו.

תפיסת הדברים היא רק מתוך רפיון ולא מתוך מאמץ למיקוד. לא לנסות ולהתאמץ לתפוס, לראות ולהרגיש. ילד שמתקשה להקשיב אינו צריך להתאמץ להתרכז בכוח אלא דווקא להרפות, להניח, להירגע, כדי להיות מסוגל להקשיב. יש לתת אמון בחושים ובאינטליגנציה

שהתפתחה במשך מיליוני שנים כמשהו נכון ומתאים לחיים. הכוונה כאן היא להמעיט ולהפחית את שליטת השכל שרוצה עוד, מהר יותר, והרבה יותר. במקום זה יש להרגיע את התודעה, לא להתאמץ לתפוס ולהבין והכל יובן מעצמו.

שיר זן מתוך זֶנְרין קושו: אסופת שירי זן מהמאה החמש עשרה אצל ווטס (דרך הזן [24] עמ' 172):

"אם אינך מאמין, ראה את חודשי הסתיו!
העלים הצהובים נושרים, נושרים, ממלאים
הרים ונהרות."

בתרבות הקונפוציונית או המערבית אי אפשר לתת אמון בטבע המבורך של האדם מבלי לחנכו לאמונה נכונה. מרבית הגישות החינוכיות באות למנוע את הרע, את הרשלנות, הבטלה וכן הלאה.

האמנות איך לתת לדרך, ולא לשכל, להנחותנו מבפנים, מתוארת יפה מאוד בכתבים של צ'ואנג דזה וליה דזה. הספונטניות נרכשת מחדש (אחרי שנשכחה עם חינוך ואימון ממושכים) – רק אחרי תרגול ואימון ממושכים שמסירים את ההרגלים. ומשמעה – לא להעמיד חיץ בין הפועל לפעולה, לא להציג שאלות. כפי שזה בא לידי ביטוי בדרך הלוחם, בדרך הקשת, בדרך האמן.

"אי־עשייה – כך מעצמו" זה כשהכל עובד כיחידה או כשלמות אורגנית אחת ואינו חלק נפרד מהשלם. לפיכך, אם אני אחד עם הדרך, אדע איך לפעול ובאיזו מידה, ואדע גם מתי לא לפעול.

בכל פעם שנדמה לנו שאנו יכולים להשתלט על הטבע, אנו מגלים את ההפך ויש כניעה וייאוש (מחלות קשות, מוות, מלחמות, אסונות טבע). ואז אנו חשים שאנו מחוץ לדרך של התנהלות הדברים.

על פי הדאו, אי־עשייה זה פשוט לעשות מה שצריך להיעשות בנסיבות הקיימות וזה אומר לפעמים כן לעשות ולפעמים לא לעשות. אם טובעים, הדבר הטוב ביותר הוא לעקוב אחר תנועת המים וטיבם. כדי לצאת מהזרם לפעמים הכי נכון פשוט לצוף ולנוע עם תנועת המים, ולפעמים צריך להניע את הגפיים או לשחות. איך יודעים? נמצאים בתואם ובקשב עם הדאו. וכדי להיות בקשב צריך לשמור על מרחב שקט בתוכנו.

אולם לאדם יש נטייה לתנועה המוחצנת – ליאנג. יש לו תשוקה לפעול ולעשות, להיות מועיל ויעיל ולכן הוא יעדיף לפעול גם כאשר אין צורך בכך, ובכך הוא ינתק את עצמו מזרם התנועה הטבעית של החיים. פעילות היתר נובעת פעמים רבות מחרדה ומאובדן אמון בתנועה הטבעית, כשהאדם מנותק מהדרך.

תנועה בתואם עם הדרך פירושה לא להתנגד למה שקורה לנו, לנוע עם הנסיבות ולפעול במידה הפחותה ביותר הנחוצה בכל מצב. בבחינת מעט שמחזיק את המרובה. כך למשל, אם

חזרה הקודם תוכן הבא

אתה לומד – פשוט תלמד, אל תשתדל ללמוד טוב ולהצליח. פשוט תהיה בתנועה הטבעית של הלמידה, תנוע איתה והלימוד יתרחש.

אחרי שפועלים יש לחזור לרִיק, למצב שקט ללא רצון ותשוקה, ולהיות מוכנים לפעול שוב אם צריך. זוהי תנועה מחזורית של לפעול ולהרפות, לעשות ולהניח, ולחזור תמיד לשקט ולדממה. באמצעות השקט יבוא העולם על תיקונו.

לאדם יש נטייה לתנועה המוחצנת לאור, לפעילות. אולם אם נמשכים רק לצד הזה מתוך שכחת המקור, השורשים שבעומק חיינו, שהם הדממה, השקט – אנו עשויים להתיש את עצמנו מהר מאוד. כי השקט, עם איכות היין (נדון באיכות היין והיאנג בהמשך), הוא המקום האנרגטי ששומר על החיוניות והכוח. לכן, גם כאשר אנו במצב של פעילות ותנועה מוחצנת, באיכות יאנגית – חשוב להישאר בקשר עם החלק השקט הפנימי הסמוי שמְתחזק את הכוח הפנימי וממלא מצברים. זה נקרא לשמור על איזון ולהישאר בדרך. היודע את הדברים האלה ופועל לפיהם נקרא החכם.

החכם יודע איך לתת מקום רק לתשוקה שמחוברת לחייו בעוצמה ובזמן המתאימים. כי חיים זה גם תשוקה. אך הוא יודע להימנע מתשוקות יתר, יודע מתי לומר די ומתי יש לעצור, להירגע, לנוח ולהתמלא מחדש מבפנים. הוא עושה או פועל משום שזה מתבקש, לא מתוך החלטה או רצון. הוא יושיט עזרה למשל, לא משום שזה יפה, נכון או מקובל, אלא רק אם זה מתבקש מהסיטואציה ובמידה הנכונה ולא יותר. הוא לא ירצה לעזור כדי שיראו שהוא אדם טוב ונדיב כי זו יכולה להיות תחילתה של הסתאבות היחסים. אדם כזה יעזור לא ממקום פנימי ואמיתי אלא ממקום נלמד או כדי להאדיר את דימויו החברתי, ועזרה כזו לא תעלה יפה בסופו של דבר. היא יכולה להיות עודפת או לא במקום הנכון לשני. החכם יבשל ארוחה כי זה מה שדרוש כרגע והיא תהיה טובה, מתאימה וחיונית. הוא לא יבשל מתוך דחף להכין ארוחה טעימה ומוצלחת כדי שכולם יהנו. פסנתרן חכם ינגן פשוט כי זה מה שמתבקש. הוא יודע לנגן כי הוא למד והתאמן, הוא אוהב לנגן ויש מי שרוצה לשמוע, אז הוא מנגן וזה הכל. הוא לא רוצה לנגן יפה כדי להצליח בבחינה או כדי לרצות את בוחניו או את קהלו, כי אז הוא יתנתק מהדרך וממי שהוא והנגינה תהיה מלאה בעשיית יתר.

גם בחינוך, פעמים רבות הבעיה טמונה בכך שיש לנו דעה מוקדמת או עקרונות ידועים ומחשבות מה צריך להיות. כמעט תמיד זה מביא לפעילות יתר וחינוך יתר שמנותקים מהדרך ומהילד והדברים משתבשים.

כשעושים מתוך אי־עשייה, אזי העשייה היא במיטבה. עושים כי זו הדרך ולא משום שרוצים לעשות טוב. אפשר לתמצת זאת גם כך: אתה עושה מה שאתה רוצה להיות ואתה הווה מה שאתה עושה.

בכל עשייה יש לעקוב אחר תנועת העשייה עד לסיומה, לא להפסיק באמצע אלא ללוות את התנועה עד תומה. כמו צליל פעמון – מחכים עד שההדהוד נמוג ורק אז, מתוך השקט והריק אפשר להשמיע צליל חדש.

ולסיום, לאו דזה, פרק 63:

"עשה באין־עשייה
פעל באין־פעולה
מצא טעם בחסר־הטעם.
ראה בקטן גדול
במעט – הרבה.
[...]
עסוק בקשה, בעודנו קל.
טפל בגדול, בעודנו זעיר.
[...]
לפיכך: החכם
לעולם אינו עושה בגדול,
ולכן הוא יכול להשלים את הגדול.
[...]
המרבה להקל מרבה את הקשיים
לפיכך: החכם חרף חכמתו,
רואה בדברים את הקושי
ולכן: לעולם אינו נתקל בקושי."

וצ'ואנג דזה, פרק 27 (מתוך **קולות האדמה** [9] עמ' 55):

"הנח לו לָעולם, שאם לא כן יישחת טבעו. עזוב אותו לנפשו שאם לא כן יסטה מן ה'דרך'. אם טבעו של העולם לא נשחת, אם העולם לא סטה מן ה'דרך', לשם מה לשלוט בעולם?... איש המעלה המוצא את עצמו בכורח הנסיבות נאלץ לשלוט בעולם, מוטב שלא יעשה דבר. כל זמן שהוא שרוי באפס המעשה, נאמנים כל הדברים לטבעם ובשלווה נוהגים הם על פי מזגם שלהם. מי שגופו שלו חשוב לו יותר מענייני העולם, אפשר להפקיד בידיו את השלטון. מי שאוהב את גופו שלו יותר מאשר את השלטון בעולם, לידיו יש למסור את העולם."

צ'ואנג דזה (פריחת הדרום [11] עמ' 160-161):

"השמחה העליונה היא לקיים את הגוף, ורק באי־עשייה אנחנו קרובים להשיג את זה. הרשו לי לנסות ולהסביר:

חזרה הקודם תוכן הבא

השמים לא עושים כדי להצטלל, הארץ לא עושה כדי לשקוט, אבל שני הלא־עושים האלה מתאחדים וכל הדברים עוברים תמורות ונולדים. [...] לכן נאמר: השמים והארץ לא עושים דבר, ואין דבר שאינו נעשה. ובני האדם – מי בהם מסוגל להגיע לאי־עשייה?"

2. בתואם, בקשב

להיות בקשב ובתואם (עם הדרך, הטבע, עונות השנה, הזולת...) פירושו להגיב לתנודות בסביבה ובתוכי. אם אני בתואם מוחלט עם הדברים – זה דאו. אם אני בקשב מוחלט עם הדברים – זה דאו.

להיות בקשב פירושו להקשיב לתהודה המעודנת של הצ'י, האנרגיה, בכל רגע בעונת השנה, בשעה של היום, בגיל הכרונולוגי, במתרחש במשפחה, בסביבה, ולנוע איתה ולא נגדה. להיות בתואם ובקשב פירושו להיות מסוגל לעמוד מול כל מצב ולפעול על פי הדרך. אז הפעולה אינה תולדה של רצון או דחף להגיב אלא מענה ספונטני מתוך העצמי הפנימי שקשוב לדרך, לחייו, ולתנועת החיים. מתוך כך תופיע התגובה התואמת.

זה לא להתנגד לכל דבר וליצור חיכוכים וקונפליקטים\
זה להקשיב מבלי לנסות לשמוע\
להריח מבלי לשאוף ריח\
לטעום מבלי לצרוב את הלשון\
לגעת מבלי ללחוץ על הדבר\
כי כל אחד מהחושים פועל דרך השלם ולא בנפרד.

בסינית זה נקרא להקשיב דרך הלב, זה Xin (Heart-*Mind*). זה משהו המצוי במרכז, משהו שיש בו גם שכל וגם רגש באיזון מתאים. Xin לפעמים זהה לדאו, לדרך, לטוטאליות של הפונקציות הנפשיות.

לחיות בתואם פירושו להגיב לכל מה שמצוי בי ולהגיב בתואם איתו. לחתוך עץ בכיוון הסיבים שלו, ואז דרוש רק מאמץ מינימלי. לבתר את הבשר עם כיוון הסיבים, ואז הסכין לא מתקהה ומתבלה. לגלוש עם תנועת הגל, לנווט עם כיוון הרוח, ואז התנועה קלה. אם ננוע "בתואם עם" – העבודה תהיה קלה. הקלות עושה את הדבר וזאת אי־עשייה.

"טבח בשירותו של הְוֵי מלך ליאנג מבתר שור. היד חובטת,\
הכתף מתנועעת, הרגל רוקעת, הברך כפופה, פסססטט,

> טראח, הסכין מונפת, כל בזיז במקומו וכל חחחח מדויק, כאילו רקד את 'חורש התות', כמו כיוון לנגינת הג'ינג שוֹ. אמר המלך: 'אה, כמה נפלא! שזריזות ידים תגיע עד כדי כך?' הטבח הניח את הסכין ואמר לו: 'הדרך זה מה שעבדך אוהב והדרך הוא יותר מזריזות ידיים [...] כשהחושים יודעים לעצור, האלוהי נע כרצונו. אני נסמך על המארג הטבעי, חותך לאורך הסדקים הגדולים, מוביל את הסכין בחללים הגדולים. אני הולך על פי מבנהו של השור, בלי לפגוע בגידים ובסבכי השרירים, שלא לדבר על העצמות הגדולות. טבח טוב מחליף את הסכין מדי שנה כי הוא מקצץ. סתם טבח מחליף אותו מדי חודש כי הוא מנתץ. ואילו הסכין הזה ברשותי כבר תשע עשרה שנה, ביתר אלפי שוורים, ולהבו חד כאילו זה עתה השחיזוהו. בין הפרקים יש מירווחים ואילו ללהב אין עובי; [...] ולסכין המשוטט יש איפוא שפע של מקום. [...] ולמרות זאת, בכל פעם שאני מגיע לנקודת חיבור בין עצם ושריר אני רואה איפה הקושי, חושש ונזהר, מבטי נעצר ופעולותי מואטות. תנועת הסכין כמעט לא מורגשת – ואז בבת אחת הכל נפתח [...] [אני] מסתכל סביבי גאה ומרוצה, מנקה את הסכין ומטמין אותו'."
>
> – צ'ואנג דזה (פריחת הדרום [11] עמ' 40)

כדי להיות בתואם קודם כל צריך להיות בנקודת המוצא, בריק, באפס, ללא רצייה ושאיפה כי רק נקודת האפס מאפשרת תואם. כל רציית יתר ותשוקה משבשת אנרגטית את היכולת לקשב ולתואם.

כדי לטפל באדם חולה יש להתרוקן מאנרגיה עודפת ומרצון לרפא, ופשוט להקשיב, להיות בתואם עם הבעיה המוצגת ורק כך אפשר לסייע להחזיר איזון שהופר. אם לא מתנגדים ולא תקועים, התהליך הספונטני תמיד מחזיר אותנו בסוף המשימה לנקודת האפס, שהיא אפשרות חדשה לקשב ותואם.

להיות בקשב ובתואם פירושו להיות כל הזמן כמו שחקן טניס שעומד באמצע המגרש (שם הוא בוודאי לא יקבל כדורים כך שזו נקודת אפס), ומשם הוא יכול להגיע לכדורים מימין ומשמאל, כאשר הוא בקשב ובתואם עם זריקותיו של היריב. הוא לא תקוע בתיאוריה לאן השני יזרוק את הכדור אלא הוא מוכן ופתוח להגיב לכל בתואם עם הכדור שייזרק אליו.

הדאואיסט שואף לחזור כל הזמן למצב הראשוני טרם כל האפשרויות. ורק במצב של אי־עשייה או אי־התערבות הוא יכול להיות בקשב ובתואם מרבי עם מה שקורה מסביב. כמו

באומנויות לחימה יפניות ובטאי צ'י שמבוסס על גישה זו. כשהיריב דוחף, אתה נסוג עם הכיוון של הדחיפה ולא נגדה. להתכופף עם המכה זה להיות בתואם עם הסביבה. להיות כאגמון הגמיש, לנוע ברוח, ולא כאלון קשה גזע שעשוי להישבר משום שהוא מתנגד לרוח.

להלן שתי דוגמאות מהספר לְיֶה דזֶה המתארות מצבים של תואם מושלם.

לגדל נמרים ולנהוג על פי דרכם (ליה דזה [12] עמ' 25-26):

> "(7) לראש הרועים של שוֹ'אַן מלך ג'וֹ היה עבד, לְיאנג יאנג שמו, שידע לגדל את כל חיות השדה וציפורי היער. הוא האכילם בחצרו, ואפילו בני מינם של הנמר והזאב, העיט והדיה, היו רכים כטליים במחיצתו. זכרים ונקבות רעו והתרבו לנגד עיניו, וחיות ממינים שונים רבצו יחד ולא תקפו אלה את אלה. המלך חשש שאמנותו תרד עמו לקבר, וציווה על מאוֹ צ'יוּ-יוֹ'אַן ללמוד ממנו. אמר לו ליאנג יאנג: 'אני איני אלא עבד נקלה, ואיזו אמנות אוכל ללמדך? אלא שאני חושש פן יאמר עלי המלך שאני מסתיר את אמנותי ממך, ולכן אוסיף מלים אחדות על הדרך שבה אני מגדל נמרים.
>
> מטבעו של כל מה שדם לו ונשימה, לשמוח כאשר נוהגים בו על פי דרכו ולזעום כאשר עומדים בדרכו, ואם כך הרי שאין השמחה והזעם באים מאליהם; עומדים בדרכו, ומשום כך הוא מתפרץ.
>
> המאכיל נמרים אינו מעז לתת להם יצורים חיים, כיוון שההרג יעורר בהם את זעמם; ואינו מעז לתת להם את הטרף בשלמותו, כיוון שביתורו ושיסועו יעלו בהם את זעמם. הוא יודע את שעות הרעב והשובע שלהם, ומבין ללבב זעמם.
>
> הנמרים שונים מהאדם, אך כשהם מלקקים את ידו של המאכיל אותם, הרי זה משום שהוא נוהג בהם על פי דרכם, וכשהם הורגים אותו, הרי זה משום שהוא עומד בדרכם.
>
> לא אעז אפוא לעמוד בדרכם ולהרגיזם, אך יחד עם זאת אינני נוהג בהם על פי דרכם כדי לשמחם; כיוון שהשמחה נהפכת לזעם בהכרח, והזעם נהפך תמיד לשמחה, וגם זה וגם זה מחטיאים את המטרה. ואני, כיוון שבלבי אינני נוהג בהם לפי דרכם ואינני עומד בדרכם, החיות והציפורים

חזרה הקודם תוכן הבא

רואים בי אחד משלהן. הן מטיילות בגני ואינן חושבות
על עצי היער הגבוהים ועל הביצות רחבות הידיים, ישנות
בחצרי ואינן עורגות אל עבי ההרים ואל העמקים החבויים;
אין זה אלא מטבע הדברים.'"

בתואם עם המים – להכנס עם הזרם ולצאת איתו (ליה דזה [12] עמ' 112-113):

"(11) כשחזר קונפוציוס מוֶוי ללוּ, עצר ליד גשר על הנהר
לתת ניחה לסוסיו, והוא עצמו התבונן במים. היה שם מפל
מים, שגובהו שלוש מאות אמות, והמים התערבלו למרחק
של תשעים לִי; דגים וצבים לא יכלו לשחות שם, ותנינים
לא יכלו לגור שם. ראה איש עומד לחצות את המים, ושלח
לעצור בעדו. אמר: 'מפל המים, גובהו שלוש מאות אמות,
והמים מתערבלים למרחק של תשעים לִי; דגים וצבים
לא ישחו כאן, ותנינים לא יגורו כאן. דומה שיקשה עליך
לחצותו.'
האיש לא שת לבו לדברים, עבר במים ויצא. שאל אותו
קונפוציוס ואמר: 'כמה נפלא! כלום יש לך דרך מיוחדת?
כיצד הצלחת להיכנס ולצאת?'
השיב האיש ואמר: 'כשאני נכנס למים, אני נותן בהם
אמוני, וכשאני יוצא מהמים, שוב אני נותן בהם אמוני.
אני משליך יהבי על הגלים והזרם, ואיני מעז לנהוג כאוהב־
עצמו. משום כך אני מסוגל להיכנס ולשוב ולצאת.'
פנה קונפוציוס לתלמידיו ואמר: 'זכרו זאת תלמידיי!
הנאמנות והתום יעשו אפילו את המים לידידינו, ובני אדם
על אחת כמה וכמה.'"

ובמקום אחר דְזֶה שִיַא אומר (שם, עמ' 29):

"לפי הדברים ששמעתי ממורי, הרי שהאיש שנמצא בתואם,
זהה לחלוטין לדברים, ואין הדברים יכולים לפגוע בו או לעכב
בעדו, והוא יכול לעבור בברזל ובאבן, וללכת במים ובאש."

3. ספונטניות, "כך מעצמו"

עוד מושג חשוב מאוד בדרך הדאואיסטית הוא הספונטניות, או כפי שמופיע בטקסטים: "כך מעצמו". "כך מעצמו" היא תנועת הדברים כפי שהם ללא התערבות או כוונון. הכוונה למשהו שמתרחש ללא דחיפה והפעלה מכוונת מבחוץ, מה שדומה להתפתחות וצמיחה. "כך מעצמו" – כאשר דברים קורים, מתפתחים, צומחים וקמלים על פי החוקים הפנימיים המניעים אותם. היקום כולו מתנהל ללא כוונות ורציות, כך מעצמו. הדאו מופיע "כך מעצמו". כל מה שטבעי פועל בעצמו, שום דבר לא עומד מעליו או עושה שיפעל כך. הלב פועם, הריאות מתמלאות ומתרוקנות ללא מאמץ מכוון, אינך צריך להחליט שעצמותיך יגדלו בגיל המתאים.

אולם ספונטניות אינה גחמה או סדר עיוור. בחשיבה מערבית, אינטליגנציה תמיד פועלת על פי תוכנית, בסדר של זה אחר זה. אולם הדאו אינו יודע איך יצר את העולם.

"האדם שם לו למופת את הארץ
הארץ את השמים
השמים את הדרך
והדרך את ה'כך מעצמו'."
– לאו דזה, פרק 25

את הדבר הנכון האדם מגלה בעצמו על ידי כך שהוא מאפשר לדברים לקרות כך מעצמם. צ'ואנג דזה מדבר נגד הישענות על סמכות, הן חיצונית והן פנימית, כי החיים והתנועה האמיתיים באים רק מהרִיק. השאלה היא, איך יוכל אדם שלמד והותנה שנים רבות, לחזור ולפגוש את העולם בספונטניות כמו תינוק. התשובה של צ'ואנג דזה ולאו דזה היא: פשוט כך. להתבונן כאילו הוא רואה את הדבר לראשונה ללא מושגים ודעות מוקדמים. מה שנקרא 'תודעת הלא־יודע'.

בריאיון טלוויזיוני שנערך לפני שנים אחדות עם פרופ' סטיבן הוקינג, אבי תורת החורים השחורים

חזרה הקודם תוכן הבא

והסינגולריות, הוא התייחס גם למה שהניע את תהליך היווצרות היקום מאז המפץ הגדול. נקודת הסינגולריות היא נקודה שבה קורסים המרחב והזמן וכל חוקי הפיזיקה הידועים (מה שקורה גם בחורים שחורים). על פיו, בנקודה שבה התרחש המפץ הגדול בראשית היווצרות היקום המוכר לנו, הופיעו חלל, זמן, וכל חוקי הפיזיקה שאפשרו את האבולוציה של כל היקום, את יצירת החומר, הכוכבים והחיים בהמשך, וכל הזמן מתרחשים תהליכים הממירים אנרגיה בחומר ולהיפך. כאשר נשאל הוקינג איך כל זה התחיל, תשובתו היתה ברוח דאואיסטית: "התחלת היקום נוצרה באופן ספונטני. איננו יודעים על בורא, ואם היה בורא הוא אינו חופשי לשנות את החוקים על פיהם מתפתח היקום והחיים." והוא חזר והדגיש: "ההתחלה היתה ספונטנית".

בספר **ליה דזה** [12], עמ' 8, נאמר:

"לכן: זה שמוליד את הדברים, אינו נולד; זה שמשנה
את הדברים, אינו משתנה. מעצמם הם נולדים ומעצמם
משתנים; מעצמם הם מקבלים את צורתם ואת צבעם, את
תבונתם ואת כוחם; מעצמם הם נפסדים ומעצמם גדלים.
וזו טעות לומר 'מוליד אותם, משנה אותם, נותן להם צורה
וצבע, תבונה וכוח, עושה שייִפָּסדו ויגדלו'."

ולאו דזה, פרק 23:

"להמעיט בדיבור זה להיות 'כך מעצמו'."

הדאואיסט המואר הוא מי שנותן לרגליו ללכת בעצמן. האמנות של לתת לדרך לבדה להנחות אותנו ולא לשכל מתוארת יפה בכתביו של ליה דזה. ליה דזה מתואר כרוכב על ענן; הוא חוגג את כוחו המסתורי בהיותו מסוגל לרכוב על הרוח ולהלך באוויר. זה כוח שעולה כשהתודעה משתחררת, "כך מעצמו".

תנועה של "כך מעצמו" היא תנועה של התרוקנות, של רִיק, המאפשרת את ההשתנות בין יין ויאנג, בין ניגודים שבלעדיהם לא ניתן לתאר עולם חי. כוח הכבידה מביא לתנועה טבעית המושכת למטה, לעמק, לכן צריך לשאוף לעמק עם התנועה הטבעית כדי להשתלב בדרך.

האידיאל הדאואיסטי הוא היות "כך מעצמו", הווה אומר התנהלות ספונטנית ללא כוונה חיצונית או פנימית. זו התנהלות הדברים על פי טבעם מתוך איזון דינמי של הכוחות בטבע היודע לספק ולאזן את עצמו. איש הדאו דוחה כל ראייה של מטרה או תועלת בהתנהלות. לטבע אין תכלית, הוא קיים לעצמו ומשתנה מבלי שנצטרך לכוון אותו ליעד סופי.

עקרון הספונטניות וההתפתחות הוא העיקרון השולט בעולם הבריאה. הספונטניות וההיווצרות המתמדת. דברים מתפתחים, צומחים ודועכים ומפנים מקום לאחרים וכל זה ללא מתכנן. הדברים פשוט קורים, משתנים ונעים בספונטניות בתואם עם הסביבה. כל תכנון יתר משבש את הספונטניות. לא מדובר באימפולסיביות וגחמה, אלא בהבנת המהלך הטבעי של

החיים ובפעולה ספונטנית שהיא תולדה של ההבנה הזאת.

אצל צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 213) נאמר (בעקבות פרק 55 אצל לאו דזה):

"התינוק צורח כל היום וגרונו לא ניחר, זהו שיא ההרמוניה.
הוא תופס בידיו כל היום ושריריו לא מתכווצים, הוא אחד
עם סגולתו. הוא מסתכל כל היום ועיניו לא ממצמצות, הן
לא נגררות אחרי מה שמחוץ לו. צא בלי לדעת לאן אתה
הולך, שב בלי לדעת מה אתה עושה, זחל והתפתל עם
הדברים, רכב איתם על אותו גל. זה כלל היסוד לשמירה
על החיים..."

וזוהי סגולתו של האיש הנעלה.

אלה עקרונות של בריאות פיזית ונפשית על פי הדאו. ולפיכך, אם אתה מווסת את גופך ומאחד את הקשב שלך, הרמוניית השמים תבוא אליך; אם אתה מאחד את מחשבותיך, הרוח תנוע איתך, הסגולה תעטוף אותך והדאו יסוכך עליך.

התינוק מסמל גם את אידיאל השלמות של קיום של "כך מעצמו" - הוא ספונטני, לא מכוון, נשימתו קלה ומלאה, וגמישותו מאפשרת לו למצוא את מקומו בכל עת. עם השנים האדם נעשה קשוח, נשימתו כבדה ושטוחה וההבחנות שעשה במהלך חייו מקבעות את העולם שסביבו. כך שמבחינתו גם הטבע פסק מלזרום. האדם הבוגר התרחק מהדרך ולאו דזה מבקש שישוב ויתאחד עמה.

דברים שצומחים ומתפתחים, מתפתחים מבפנים החוצה, ואילו דברים שעושים, אלה חלקים נפרדים שמצרפים אותם יחד כמו מכונות. אלה דברים ללא פְּנים, כמו פסל שיש לו מַרְאֶה חיצוני ולא תוך פנימי.

על פי לאו דזה, דברים נוצרים סביבנו אבל איש לא יודע מהיכן, זה מסתורין. בהתפתחות יש סדר, הירככיה, חיסכון והיגיון, אך איננו יכולים לדעת איך זה קורה.

צ'ואנג דזה מתאר את החיים המתנהלים רק מתוך עצמם ללא התערבות אנושית חיצונית, פרי תרבות נלמדת (**פריחת הדרום** [11] עמ' 145):

"בלב התוהו הצליחו הקדמונים [...] להיות שקטים
ואדישים. באותם ימים שררו הרמוניה ושלווה בין היין
והיאנג [...] ארבע העונות באו במועדן, ריבוא הדברים לא
נפגעו, בין היצורים החיים לא היה מי שמת באיבו. ולבני
האדם היתה אמנם ידיעה, אבל הם לא עשו בה שימוש.
לזה קראו אחדות עילאית. בימים ההם לא היתה

שום עשייה, והכל נהיה מעצמו."

ולאו דזה אומר לנו בפרק 54:

"לפי מה אני יודע שכך העולם?
לפי זה."

הכוונה היא שאל לך לחפש תשובות לשאלות הללו מחוץ לעצמך. בחן את עצמך כדי לדעת את העולם.

זוהי ידיעה אינטואיטיבית שאינה דורשת הוכחות ותוקפה נובע מעצם הידיעה, שכך היא.

"אל תצא את דלת הבית,
ותדע את העולם;
[...]
ככל שתרחיק ללכת
כן תמעט לדעת.
לפיכך: החכם
יודע, בלי לזוז ממקומו [...]"
– לאו דזה, פרק 47

4. היש והאין, המלא והריק

לאו דזה, פרק 2:

..."יש ואין נולדים זה מזה"...

אלה שוב שני צדדים או קטבים המהווים יחידה אחת הנעה בין הקטבים.

"יש" בסינית (You) פירושו: יש לי, או: אני בעלים של... הסימנית התואמת רומזת למונח סיני שנקרא: לשים יד על הירח. מה שמבטא את אופיו של היש. הירח הוא משהו שמשתנה, הוא מתמלא ומתחסר, ישנו ואיננו. זה כמו לרכוש בעלות על משהו שמשתנה, שמופיע ונעלם, עולה ויורד.

ה"אין" הוא המונח שכבר דנו בו, הוא Wu שמשמעותו ללא, בלי, אין, ריק. בפאזה של האין, אי אפשר לאבד דבר, זה מצב ייִן, עמק שממנו אי אפשר לרדת עמוק יותר. ה"אין" הוא מצב התחלתי שממנו הכל יכול לצמוח ליש.

האין, Wu, הוא מצב פוטנציאלי אינסופי, שקט. היש והאין, ה־You וה־Wu הם קטבים שמבטאים פוטנציאל והתהוות, פסיביות ואקטיביות. כל מה שקיים בעולמנו הוא תולדת היחסים בין האין והיש, בין המלא והריק. אין משמעות לדבר, בלא יחסים עם האין.

לאו דזה, פרק 11 אומר:

"שלושים חישורים חוברים לטבור הגלגל,
בהתאמת האין שבו – כוחו של הגלגל.
לוש חומר כדי ליצור כד,
בהתאמת האין שבו – כוחו של הכד.
קרע חלון ודלת כדי לעשות חדר,
בהתאמת האין שבו – כוחו של החדר.
לכן:

חזרה הקודם תוכן הבא

ביש של הדברים – עוקצם [רווח ותועלת]
באין – כוחם."

ה־Wu, הריק, צריך להיות במרכז הכד כדי שיהיה לחומר שימוש ותועלת וכדי שהכד יוכל להכיל מים. אם אנו רוצים להשתמש ביש (You – אדמה, חומר), אנו זקוקים לריק – Wu.

יש לנו ארץ (חומר) ושמים (ריק)
ומרחב (הצ'י של הארץ)
יש לנו זמן (הצ'י של השמים)
ורק יחסים ביניהם יוצרים את אינסוף הצורות, את היש בעולמנו.

יש לנו יכולות, גוף, כישורים, רכוש, אך אם אנו רוצים להשתמש בכישורים וברכוש אנו זקוקים ל־Wu, לריק, למרחב. אם יש לי רק כסף בכספת (שזה You), זה כסף שלא עושה כסף, שלא קונה דבר. אני צריך Wu – מרחב חופשי, ריק, שבו מחשבה או רעיון מה לעשות בכסף יכולים לעלות. (תוכנית לטיול, השקעה או בניית בית). כי רק ביחסים עם מרחב חופשי של אפשרויות יוכל החומר להיהפך למשהו ממשי שמביא תועלת. מה שיש לי מקבל משמעות רק בשילוב וביחסים עם המרחב הריק שמאפשר תנועה ומימוש. אפשר גם לומר ש־You הם החיים. אני יכול לומר "יש לי חיים", ואם אייחס ערך רק לחיים שיש לי אאבד הכל עם המוות. אך אם אצרף את האין לחיי, אקבל גם את המוות. ובדיאלוג עם החיים, ידיעת המוות וקבלתו כמרכיב של החיים תיתן משמעות וטעם לכל דבר שיקרה בחיי. כי הופעת החיים האישיים, חיי שלי, מקבלת משמעות רק עם קבלת האין, הסופיות והמוות האישי.

אם רוצים רק להפיק תועלת מ־You, מהחיים, מהחומר, אז נשב על הכסף, או נשמור באופן נוירוטי על החיים בגלל חרדת מוות על כל צעד ושעל, ולא נחיה. במקרה כזה נכלה את ימינו ב"שמירה על החיים", נרוץ מרופא לרופא ונעסוק עיסוק יתר בבריאות מבלי לקבל את עובדת המחלה, החסר והאין כחלק מהחיים. Wu בחיים פירושו להיות ללא תשוקה, ללא פעילות־יתר וללא התערבות מיותרת. אם שמים את האין במרכז החיים, הוא משנה את הכל. כל היצורים החיים הם You, הם מימוש אשר נברא מתוך, או ביחסים עם Wu, עם האין.

"ריבוא הדברים בעולם נולדים מן היש
היש נולד מן האין."
– לאו דזה, פרק 40

ומבחינת היישום בחיי האדם, אנו חוזרים לגישה האומרת שאין להעצים את ערכו של דבר, בוודאי לא לפי מראה החושים המעצים את היש, ואינו משאיר די מקום לאין.

לאו דזה, פרק 12:

"חמשת הצבעים מעוורים את עינו של האדם
חמשת הצלילים מחרישים את אוזנו
חמשת הטעמים מקהים את חיכו
רכיבה וציד מטריפים את ליבו
סחורות שקשה להשיגן מנוולות את דרכיו
לפיכך: החכם
עושה למען הבטן ולא למען העין
לכן הוא מרחיק את זה ובוחר בזה."

ובפרק 13 נאמר אף יותר מכך:

"הוקרה וקלון, שניהם מקור לחרדה.
[...]
ההוקרה משפילה; הזוכה בה חרד, המאבד אותה חרד."

כל אדם שנכנס ל"ארץ החיים" נכנס גם ל"ארץ המתים", כלומר נתון לפגיעות ולחסרים. אם יש לו הבנה ומודעות לקבל את האין כחלק מהחיים, חייו הם דיאלוג ושילוב פורה בין היש והאין. Wu, אין, פירושו להרפות מסיפוק בלתי נלאה של צורכי החושים והאגו דרך יוקרה, כוח וכסף. כי היש צריך להיות עם האין, עם ההמתנה עד הזמן המתאים, ועם הוויתור על מה שמיותר ואינו חיוני.

חזרה הקודם תוכן הבא

5. לגרוע, להחסיר

גם זה עיקרון דאואיסטי חשוב. כדי לעקוב אחרי הדאו יש צורך לעבוד כל יום כדי להוריד ולהפחית מעשיית היתר ומתשוקת היתר. צריך ללמוד לעצור ולדעת שמספיק היא המידה הנכונה, וכשמרגישים שמספיק, לפעמים כבר מדובר ביותר מדי. צריך לצמצם את התשוקות העודפות כי הסכנה היא שבמצב של תשוקת יתר האדם לא נמצא בקשר עם עצמו והוא נזרק מחוץ לעצמו. לכן יש לעבוד כדי להפחית ולגרוע את הדברים והעיסוקים שאינם חשובים באמת לחיים, עד שנשארת רק התמצית, העיקר. יש הרבה מאוד דברים מיותרים שכבר איננו חשים שהם מיותרים ועובדים אותם כאילו הם המהות.

יש העדפות עמוסות בתשוקות כמו אהבות ושנאות ולעשות לנו שם, להצליח יותר, ועוד. מה שנותר אחרי שמוותרים על המיותר זו רק תנועת החיים עצמם שמושרשים במה שהוא קבוע ואמיתי.

"העוסק בלימודים, מוסיף מדי יום
העוסק בדרך, גורע מדי יום
גורע וגורע
על מנת להגיע לאין־עשייה
ובאין־עשייה אין דבר שאינו נעשה."
– לאו דזה, פרק 48

מי שמלא בתשוקה, בידע, באוכל, ברכוש – אינו יכול לנוע, לנשום, להוסיף ולמלא כי הוא חנוק במלאות שלו. אם אדם מונע על ידי תשוקה הוא אינו יכול להגיע לשובע, כי ברגע שהתשוקה יורדת, היא מתחילה לעלות מחדש, ומתרחש מרוץ סיפוקים אינסופי שמביא להתרחקות מהטבע המקורי של האדם ומהדרך.

תמיד חוזרת השאלה לְמה האדם באמת זקוק לחייו ולחיים בכלל, כלומר מהם הצרכים

האותנטיים. אין ספק שהוא זקוק למזון, קורת גג, עיסוק המבטא אותו, קשר עם אנשים משמעותיים לו, ומה עוד? כל השאר הוא רדיפה אחר ערכים נרכשים ומותנים חברתית שאינם נובעים ממה שאותנטי לו.

כך שלהפחית פירושו להפחית את התשוקה לעוד ועוד צרכים שמקורם בערכים שאינם חשובים לחיי האדם ולחיים בכלל.

כדי להבין מהם הערכים החשובים לחייו, ראשית על האדם להוריד את העודפים ולהגיע לשקט ולריקות. רק משם יכולים לעלות הצרכים והערכים החשובים לחייו באופן אותנטי. למידה ללא סוף פירושה שהאדם לא יודע שובע, לא יודע מתי להגיד מספיק, אני יודע! למידה ללא סוף מנוגדת להליכה אמיתית בדרך שהיא גריעה וויתור. לחזור לסדר הטבעי פירושו לחזור לשורשים ולבחון מה חיוני לחיים, ולא לנהות רק אחר ערכים חברתיים נלמדים הדוחפים את האדם למלא את חייו במה שאינו נחוץ לו. לכן יש לעקוב אחר תהליך ההפחתה, ובשקט שנוצר אפשר לבחון אילו ערכים עולים מתוך הקשר עם השורשים, שהם – מי אני, מהם חיי ומהם חיים בכלל. זהו תהליך לא קל, אך יש להמשיך ולהעמיק בו עוד ועוד ועל ידי כך להתקרב למה שאותנטי ולדרך.

מונח דומה בדאו הוא ויתור. להניח, להרפות, לסגת, אך לא מתוך תבוסתנות אלא מתוך בחירה לחזור למקור ולמהות. זוהי תפיסה המדברת על חזרה לפשטות ללא עודפים משום דבר.

לכן על פי תפיסת הדאו, חוסר המטרה וחוסר העשייה אינם ניהיליזם ובטלה אלא מצב נפשי שפתוח לכל מה שמתרחש ללא מטרה מוגדרת. כך מתגלים כל הזמן דברים חדשים לזמן קצר כמו גלים בים, כמו עננים בשמים שלרגע יש להם צורה וברגע הבא היא נעלמת... דבר אינו מקובע. הכל יחסי ונכון לעכשיו.

אולם מתחת יש תורת מוסר חד־משמעית והיא טוענת שכאשר אתה בתואם ובקשב עם הכל – לא תגרום נזק, לא תכפה את עצמך על האחר, לא תנסה לשלוט שלא לצורך. ולכן על פי הדאואיזם, דבר מרכזי הוא להיות רק בהווה כאן ועכשיו. איש הדאו נע בדרך ומגיב לכל דבר שהוא פוגש באופן מלא, ופועל בתואם איתו, וכשהסיטואציה מסתיימת הוא מניח לה והולך הלאה.

לסיכום, כדי להגיע לדבר עצמו, לעיקר, למהותי לחיים – יש לגרוע, להחסיר ולהפחית כי הגריעה חושפת את היהלום שבפנים. זה מאפשר מפגש עם הדבר ללא תיווך של מילים, ערכים ומושגים שהוטמעו קודם לכן על ידי התרבות. זהו מפגש אותנטי עם הדבר עצמו.

חזרה הקודם תוכן הבא

6. שינויים ותנועה, הלוך וחזור

טיבה של הדרך הוא שינויים ותנועה, הלוך וחזור. זהו עוד עיקרון דאואיסטי חשוב. בחיים שלנו השינויים הם הדבר הקבוע. כל דבר הוא ארעי, זורם ומשתנה בכיוון של היפוכו. איננו יכולים לחיות אם איננו מאפשרים לעצמנו לקבל את הזרימה והשינויים ולנוע איתם. שני הדברים יחד – גם להחזיק בקבוע, בדאו, וגם לנוע עם השינויים המתמידים – הם דבר והיפוכו המעצבים את חיינו.

צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 182):

"'מחולל התמורות בדברים,' אמר קונפוציוס,
'איננו יודעים איך הוא קובע את השתלשלותם,
אז איך נדע שמשהו נגמר? איך נדע שמשהו מתחיל?
אין לנו אלא לחכות.'"

הלוך וחזור, זה טיבה של הדרך.

"בכיוון ההפוך – זו תנועת הדרך
חולשה – זה כוחו."
– לאו דזה, פרק 40

טיבה של הדרך הוא פרדוקס, כי דבר והיפוכו הם שני היבטים של השלם. לאדם המערבי קשה לקבל זאת משום שהוא חונך לאור התפיסה שקוטב אחד מוציא את השני; יש נכון ויש לא נכון. הדאואיסטים הבינו שתנועת הדאו היא משחק הדדי בין ניגודים וקטבים וכל קוטב קשור באופן דינמי לאחר. על ההולך בדרך לדעת לשנות את כיוון התנועה כדי להעצימה או כדי להמשיכה, כי זה טיבה של הדרך.

"הנכבד רואה בנקלה את שורשו
הגבוה רואה בנמוך את יסודו."
– לאו דזה, פרק 39

לכן השורש תמיד ראשון, אף על פי שהוא נמוך מהגזע ומהענפים. החולשה, שנחשבת כביטוי נשי (יין) תומכת בתפקוד הגברי (יאנג). כוחה של הדרך ברכות ובחולשה התומכת בחזק ובקשה – שוב, דבר והיפוכו שהם בעצם אחד.

דברים שנעשים דרך שגרה נוטים לאבד את החיוניות שלהם. לכן כדאי לעצור ולבדוק ואולי לשנות את כיוון התנועה כדי לשמר את האנרגטיות בחיים. התנועה המשלימה של הדרך לשם ובחזרה היא הפעימה של החיים, מעין פעימה עולה ויורדת, מתנפחת ומתכווצת. הכל נע הלוך וחזור. צמח נובט, צומח, עולה, פורח, נותן פרי, נובל וחוזר לאדמה. זוהי תנועה של עלייה וירידה, התגלות והתכסות, החצנה והתכנסות. מי שרוצה ללכת רק הלוך או רק קדימה מאבד את הקשר עם הדרך.

הדרך היא כמו אם ראשונית המשותפת לכל חי. אחרי שנולדנו כפרטים, אנו מתרחקים לזמן מה מהאם – זהו הלוך. אך תנועת הדרך היא בכיוון של חזרה לאם הראשונית, או למקור של קיומנו, שממנו באנו. והמקור הוא השלם המאחד את כל היצורים כולם.

אחרי שאנו יודעים משהו, צריך לחזור לאי־ידיעה, שהיא המקור של כל ידע אפשרי, ולא להתקבע בידע נרכש. וכמובן אחרי שייחדתי את עצמי בחיי האישיים, התנועה חזור מסתיימת בחזרה למקור, למהות שממנה באתי. איש הדרך תמיד מביט בחזרה לאם, למקור.

"משתשיג את האֵם,
תדע באמצעותה את בָּנֶיהָ;"
– לאו דזה, פרק 52

האדם ההולך רק קדימה עם מודעות יתר למוות, עשוי לחיות חיי אובדן וסבל משום שהוא נע בכיוון אחד ולא יודע איך להפוך את כיוון התנועה. אם זהו טיבה של הדרך אזי חיים אותנטיים צריכים להתנהל באופן דומה. לא להיתקע יותר מדי באותה תנועה, באותה מחשבה, באותו כיוון, כי זה עלול לנתק את האדם מהדרך וכתוצאה מכך הוא מתרוקן מהחיוניות והאנרגיה בחייו. אדם המתמיד זמן רב באותו כיוון מבלי להתבונן מה מתרחש סביבו, מתוך נוחיות, חרדה או כדאיות – עלול להתנתק מהדרך. אז הוא עלול לחוש חוסר אותנטיות, חוסר משמעות וריקנות בתנועה הזו.

פירוש הדבר לא להיצמד גם לענווה וצניעות כי תנועת הדרך היא להיות באור ובחושך לסירוגין, להיראות ולבלוט ולהיות באור, ולחלופין לסגת ולהיות בצל. כמו התנועה הטבעית של כדור הארץ סביב צירו כשאנו עוברים מאור לחושך, מיום ללילה. מפעילות למנוחה וחוזר חלילה. אם אנו נאחזים

חזרה הקודם תוכן הבא

באור ובפעילות, הדבר עלול להתיש אותנו ולנתק אותנו מהדרך.
גם חולשה יש להבין באופן יחסי. צריך להיות גמיש ומוכן לשינוי מחוזק לחולשה, מפעילות למנוחה ומבולטות לנסיגה. אבל גמישות כזאת אפשרית רק אם האדם מושרש בבסיס ואינו מאבד את אחיזתו הבסיסית בחיים, בקיום שלו ובדרך. ולא, גמישות יכולה להיהפך לגמישות־יתר והאדם עף כעלה ברוח, רץ אחרי כל דעה ומאבד את הזיקה לחיים אותנטיים. תנועה בין הניגודים מצביעה על כוח וחוזק אמיתי, ואילו היתקעות בצד אחד היא ביטוי של כוחנות ומעידה על חולשה אמיתית.

לאו דזה, פרק 24, מביא שוב "דבר והיפוכו" כך:
"העומד על בהונותיו אינו יציב
המרחיב צעדו אינו הולך
המציג עצמו לראווה אינו נראה
הרואה עצמו צודק אינו מצטיין
המתרברב פעלו אינו קיים
המתייהר אינו מאריך ימים."

ופרק 41 שם:
"הנקי ביותר הוא כמו מזוהם
[...]
הסגולה היציבה דומה שהיא נרפית
הסגולה הממשית דומה שהיא חמקמקת.
הריבוע הגדול, אין לו פינות
הכלי הגדול נשלם לאיטו
הצליל הגדול נשמע חרישי
דמות הגדול, חסרת צורה"

ההיפוך מחזק את התכונה, כי מתחת למואר יש עמימות שמאפשרת את האור. מתחת לחלק ישנו המשובש. הנקי כולל בתוכו כתמים, וכישרון גדול מבשיל לאיטו.
צליל גדול הוא חרישי, כי הצליל המוחלט הוא שקט, כי הצליל הגדול כולל בתוכו את כל הצלילים ללא כל צליל ספציפי, לכן זו כבר דממה. כפי שהאור הלבן מכיל בתוכו את כל הצבעים ולבן הוא כבר לא צבע. לכן, גם דממה היא סוג של אמירה, אם מתחתיה או לפניה יש צליל. כי גם הצליל הנשמע וגם הלא־צליל באים מאותו מקום, מהדממה של האחד, של הרִיק. וכל הצלילים באים משם וחוזרים לשם.

מההבנה שטיבה של הדרך הוא דבר והיפוכו הסיקו הדאואיסטים שיש שני חוקים להתנהגות האנושית התומכים בעיקרון הזה.
1. אם רוצים לחזור אל הדרך יש לגשת להיפוך של 180 מעלות לעומת מה שאנו מצויים בו. וכל אימת שרוצים להשיג משהו, יש להתחיל בניגודו.

"הרוצה לכווץ, עליו למתוח תחילה
הרוצה להחליש – עליו לחזק תחילה"
– לאו דזה, פרק 36

דבר והיפוכו מתחלפים במקומותיהם. לא ניתן להישאר בצד אחד, ולא ניתן לקבל ולהצליח תמיד. אם עלית למעלה – תרד, זה רק עניין של זמן כי "למטה" הוא היפוכו של "למעלה". "למעלה" ו"למטה" הם שני היבטים של אותה דרך.
2. חוק שני בהתנהגות האנושית אומר שכל אימת שתרצה להחזיק במשהו, עליך לשאת בתוכך משהו מניגודו. התכופף – ותישאר זקוף. התבלה – ותישאר חדש. התרוקן ותישאר מלא. והחכם מנסה לשמר מאזן דינמי בין הקטבים.

כאמור, גם הצגת הצד הנשי של כניעות, רכות, ויתור ונמיכות, כצד מועדף, היא היפוכו של הערך הגברי השולט, של העומד על דעתו, הנוקשה והמנצח. לכן גם החינוך הוא לא על ידי עונשים וגמול, אלא על ידי מתן זמן לדברים להתחסל מתוך עצמם. כלומר יש לחכות שהכיוון יתהפך מעצמו, כי זה טיבו.
בתרבות סין אפשר לראות גם את קבלת הניגודים בין הזרם הקונפוציאני – הרציונלי, הגברי, השולט, ובין הזרם הדאואיסטי – האינטואיטיבי־נשי, כנוע ומיסטי – כתפיסה של שלם שיש בו קטבים הפוכים שביניהם מתרחשת התנועה.
מטפורה יפה לדרך המבטאת את הלך הרוח של הלוך וחזור היא המטפורה של חזרה לבול העץ הלא־מעובד (uncarved block), או חזרה לחוט המשי שאינו צבוע (unbleached silk). העץ הלא־מעובד הוא ביטוי למצב הראשוני שטרם הטבענו בו צורה זמנית כזו או אחרת. ולכן לחזור לדרך זה לחזור למקור, לעצמנו, לסדר הטבעי הראשוני, חסר הצורה, שיש בו פוטנציאל לכל דבר. בחיים תמיד יש "בול עץ מעוצב", הווה אומר שמות לדברים, הגדרות של התנהגויות, ודעות ואמונות. אך להיות בדרך זה תמיד לחזור למקור, למצב הראשוני, וגם אם אנו מחזיקים בדעה, לזכור בה בעת שהיא זמנית ואינה זהה עם הדבר שאותו היא מגדירה, שנשאר אינסופי וחופשי. על פי הדאו, כל נתינת שם, אבחנה והגדרה היא ארעית וזמנית, ואחרי מתן השם חוזרים לשקט ולדרך שיש בה סדר, הרמוניה, והיא פתוחה מחדש כעץ בלתי מעובד או כחוט משי לא צבוע, לכל צורה זמנית חדשה.
אחרי נתינת השם צריך לדעת מתי לעצור, לא להוסיף שום ערך ושום אידיאה לְשם או לצורה

שעיצבתי מבול העץ. אפשר לומר שאנו "מתישים" את המציאות אם אנו מטילים עליה רעיונות ותיאוריות בלי סוף. בכל פעם שהאדם מתערב יתר על המידה כדי להיות חכם יותר, מוצלח יותר – הוא חותך ומעצב את בול העץ יתר על המידה ומתיש את עצמו.

7. הכוח שבחולשה – מטפורת המים

לאו דזה כתב הרבה על הכוח שבחולשה. רכות היא כוח, והמטפורה האהובה עליו היא מים.

"בעולם אין רך וחלש מהמים,
ובתקיפת הקשה והחזק אין טוב מהם;
הסיבה לכך היא שאין מה שיוכל לתפוס את מקומם.
החלש גובר על החזק
הרך גובר על הקשה -
אין איש בעולם שלא ידע זאת
ואין איש שיוכל לנהוג כך."
– לאו דזה, פרק 78

המים הם הדימוי של הכוח שבחלש, ברך ובגמיש. הם חודרים לכל מקום, הם חוצבים חללים בסלע, בשטפם במורד הם סוחפים סלעים וחוצבים גיאיות. הם מתאימים עצמם לכל כלי. אפשר "לחתוך" מים בסכין והסכין יעבור דרכם בלי להינזק. אם חודר למים לכלוך – הוא ישקע, כי כשהם עומדים הם מיטהרים ומנקים את עצמם מחדש. המים מקבלים כל צבע שנמהל בתוכם.

למים אין צורה, לכן לא עומד בפניהם שום מכשול. הם לא מחזיקים שום דבר והם נכנעים לכל צורה קיימת. המים מוכנים לחזור לאין צורה כל הזמן כדי לקבל צורה חדשה, וכך יש מים בכד המקבלים את צורת הכד, מים באגם, מים בתעלה, בצינור וכן הלאה. אי אפשר לפגוע בהם ולחתוך אותם, לשבור אותם, אי אפשר לשרוף אותם. הם נעלמים ומופיעים שוב במקום אחר. הם מקבלים כל מה שמכניסים לתוכם. הם לא מחזיקים דבר בתוכם. לכן הם מטפורה לחסר שם וחסר הצורה, ליסוד הלא־חומרי בחיינו שיכול למלא את החללים בחיינו, לטהר את הלכלוך העודף ולאפשר לכל דבר להיכנס ולצאת מבלי להתקבע בתוכנו.

המים מסמלים צ'י – אנרגיה, כי גם הצ'י חסר צורה, והם כמו אנרגיה שיכולה לעשות כל עבודה ולהתגבש באופן זמני לכל צורה. כך גם הצ'י יכול לחדור לכל מקום ולהפעיל אותו.

אם אדם רוצה להיות חזק כדי לא להיפגע על ידי משהו בסביבה או על ידי מחלה, עליו להיות חזק כמו מים ולא כמו סלע. גבר נוקשה וחזק הוא מודל לחולשה כי הוא כמו קליפה או קונכייה ריקה ללא שבלול. על פי לאו דזה, על הגבר לשמור בתוכו אלמנטים רכים נשיים, ואז יהיה כוחו אמיתי. כך, גם גשר חזק הוא גמיש. ומי שמרשה לעצמו לחוות חולשה, חווה את חוזקו הרב ביותר, וזה נכון לגבי כל היצורים החיים.

לפי פרק 78 של לאו דזה, המובא לעיל, אם אתה כמו מים אינך צריך לעשות הרבה, רק להניח לדברים לפעול. מאחר שהמים הם חסרי צורה נוקשה שיכולה להתרסק – לא תיפגע. אם תהיה כמו סלע ותעמוד לפני התקפה – תצטרך להתגונן כי יש לך צורה שעלולה להישבר, להיסדק, להיפגע. למים אין צורה, לכן להיות כמו מים פירושו לעבור את ההתקפה עם פגיעה מינימלית ולחזור ולהתחדש. המים לא נעלמים – גם אם הם מתאדים, הם חוזרים כגשם. כך שעל פי לאו דזה אם רוצים לעבור את החיים בשלום עם מינימום נזקים ופגיעות, צריך להיות מוכנים לאבד, מוכנים להיעלם ולהופיע מחדש בצורה אחרת במקום אחר – כמו מים, כמו אנרגיה. כל מה שקשיח, קבוע ונוקשה, כמו השם שלי, הכבוד שלי, כספי, כמו הסלע, הוא הרבה יותר פגיע ואני כל הזמן צריך להשקיע אנרגיה בהגנה עליו. זה גם ההבדל בין חופש בחירה והכרח. לחיות כמו מים פירושו לחיות עם יותר חופש ובחירה. פירושו לעשות רק מה שהכרחי לחיים ולעזוב את מה שמיועד לתחזק את ה"סלע" שבתוכנו. זה אומר להרפות מההגנה הבלתי פוסקת על שמנו הטוב, להרפות מהעיסוק הכפייתי בשימור הנעורים, בשימור הצורה. כי כל הללו הם עבודה סיזיפית אינסופית סביב האגו, שעל פי התפיסה הקונבנציונלית צריך להיות קשיח וקבוע כסלע ולא זורם ומשתנה כמו מים.

לחיות כמו מים זה יותר חופש ופחות פגיעות. זה להיות מחובר יותר ללב, להחליט על מה לוותר, ממה להימנע, ומה להפחית. זוהי דרך להתאים את עצמנו למציאות. אם נהיה כמו מים, יהיה לנו יותר כוח מבלי להתאמץ ויותר חוזק מבלי להשקיע בהגנות ומגננות. להיות כמו מים זה להזין את החיים מהשורשים ולא מהענפים – לתת יותר מקום לשקט ולתהליכים שבאים מבפנים.

כי רק חסר הצורה כמו המים יכול לחדור לכל המקומות המקובעים והסגורים בתוכנו ולהכניס בהם חיים.

德

De

8. De – סגולה (Virtue)

הסימנית מתארת כוח, יעילות, מצוינות, ותנועה שעוקבת אחר הדאו דרך הלב. יש בסימנית הזו מרכיב המבטא תנועה של הליכה אחרי הדרך, דרך הלב.

הסגולה איננה מושג אלא פעילות, תנועה, עשייה. סגולה היא המימוש או הביטוי של הדאו בחיים הממשיים. זו אינה מידה טובה במובן של יושר מוסרי נרכש, אלא כוח או עוצמה לפעול בחסד הדאו. שלא כמו מאמץ אנושי, זהו כוח שיונק מהאנרגיה הקוסמית, מהיין והיאנג האוניברסאליים; זוהי יכולת לנהוג תמיד באופן אותנטי, שתואם את המקור. סגולה היא חכמה טבעית המבוססת על תחושה אינטואיטיבית מה נכון ברגע זה, ולא על חוקים נלמדים שכך צריך או ראוי לפעול.

הסגולה היא החסד שבחיי אדם, זוהי ההבנה האינטואיטיבית איך להיות אחד עם הדאו, ולכן בעל הסגולה אינו מתרחק מהדרך ולו לרגע. בעל הסגולה משיג יעילות מרבית – שהיא הפעלת מאמץ מינימלי כדי להשיג הרבה – לא על ידי אימון ולימוד אלא על ידי התקרבות לדרך בכל רגע.

אם כך, הסגולה היא הידיעה הפנימית ללכת ולפעול בהתאמה לדאו ללא מאמץ וללא יוהרה. זוהי פעילות חסכנית מאוד שאינה הולכת אף פעם נגד החיים. בעל הסגולה מבין מבפנים איך הדברים עובדים ואיך פועל העולם, וחי בתואם עם התהליכים העמוקים.

כמו אותו טבח שתיארנו קודם לכן, היודע את מלאכת חיתוך נתח הבשר, וסכינו אינו נעשה קהה משום שהוא מכיר ויודע את הנתח מבפנים.

כפי שאומר לאו דזה, פרק 38:

"בעל הסגולה העליונה אינו נצמד אל סגולתו,
ולפיכך הוא בעל סגולה.
בעל הסגולה הפחותה אינו מניח לסגולתו,
ולפיכך הוא חסר סגולה.
בעל הסגולה העליונה אינו עושה, ואין דבר שאינו נעשה.

חזרה הקודם תוכן הבא

בעל הסגולה הפחותה עושה, ויש שאינו נעשה.
בעל האנושיות העליונה עושה, אם גם אין כוונה במעשיו.
בעל הצדק העליון עושה, ויש כוונה במעשיו.
בעל אורח בני־תרבות העליון עושה,
ומשאיש אינו נענה לו, הוא מפשיל
שרווליו וכופה את אורחו.
על כן:
משאבד הדרך, נהיתה סגולה
משאבדה הסגולה, נהיתה אנושיות
משאבדה האנושיות, נהיה צדק
משאבד הצדק, נהיה אורח בני־תרבות
אורח בני־תרבות פירושו אחריתם של נאמנות ואמון,
וראשיתו של תוהו."

מדובר כאן כמובן בתהליך של דרדור וניוון הדרגתיים, כי הסגולה, כשכופים או מנסחים אותה כהוראת פעולה והתנהגות, אינה הסגולה האמיתית. לאדם הפועל בתואם עם הדרך יש מוסר טבעי התואם את החיים. הוא לא יזיק למה שחי ולא יפגע בחייו ובחיי אחרים ללא צורך. ולכן אין הוא זקוק לחוקי צדק מעשה ידי אדם. משאבדה הדרך מופיעים צדק, אנושיות וקודקס תרבותי או דתי המתיר התנהגויות הנוגדות את הדרך, כמו דיכוי האחר השונה ממני, ומלחמה והרס של מי שאינו חושב כמוני. מוסר נלמד תמיד מעמיד טוב מול רע, יפה מול מכוער. אדם יכול להיות איש מצוין הפועל על פי נורמות נלמדות אך הוא לא ייקרא בעל סגולה נעלה.

"כל העולם יודע שהיפה הוא יפה – וזה המכוער
כל העולם יודע שהטוב הוא טוב – וזה הרע;"
– לאו דזה, פרק 2

אך אם אתה שליט במדינה או בעל סמכות, אתה חייב להיות בעל סגולה נעלה ולנהוג על פי הדרך. ולנהוג על פי הדרך פירושו לראות את האירועים מעבר לחלוקה צרה של טוב ורע. על האדם לעקוב אחר הדרך ולנהוג בכל מצב על פי מה שנכון בזמן הנתון ולא על פי חוק או נורמה תרבותית כזו או אחרת.

אדם שחי רק בעולם החוקים המנוסחים על ידי התרבות שלתוכה נולד, אינו מחובר למהות שמתחת לדברים ועלול לעשות טעויות רבות בגלל ראייה צרה וחד־ממדית. הדרך פועלת מעבר לצורות או אופנות ודרכי תרבות המופיעות ונעלמות, ומה שנכון ברגע אחד לא יהיה נכון באחר. איש תרבות (מה שמיוחס בדאואיזם לקונפוציוס, או קונפוציוניזם) נותן מקום מרכזי לכללי

התנהגות נלמדים. אדם כזה ינהג תמיד על פי החוק והאידיאל הנלמדים וייצמד אליהם גם בנסיבות קשות. אדם כזה אינו בעל סגולה.

בעל הסגולה הנעלה מניח ועוזב את כל המושגים המותנים ונשאר צמוד רק לדרך. בעל הסגולה אינו פועל למען מטרה מסוימת אלא רק לשם הדבר עצמו. הוא נדיב ומיטיב לא לשם האדרת עצמו או כדי לשרת מטרה מסוימת, אלא ללא מטרה אישית. בעל הסגולה הפחותה לעומת זאת, יכול להיות מוסרי אך יש לו מטרה בכך (להיחשב אדם הגון, לקבל תפקיד בחברה, לתקן את העולם וכן הלאה). אדם כזה מרומם את הצדק ויש כוונה במעשיו. הוא מרומם את החוק והמנהג, וכשלא נענים לו הוא כופה את דרכו על ידי ענישה וסנקציה. וחסר הסגולה, הפועל מתוך מטרה להשיג, יכול לגרום לאי־סדר, אלימות וכאוס בסביבה, גם אם לא התכוון לכך. ניהול מדינה על ידי חוקים, מנהגים ומצוות מביא להרבה חריקות וחריגויות כי אנשים הנוהגים רק על פי המקובל מתוך ציות מבלי שזה נשען על משהו פנימי, צוברים תסכול שלימים יוביל להתנגדות, ואז יש להעניש את החורגים והעוברים על החוקים. הענשה היא ביטוי לחוסר אונים ואזלת יד וראשיתה של הידרדרות נוספת המחריפה את "הפשעים" נגד החוקים. כשיש חוק שמטרתו לשרת את הצדק והסדר בחברה, אשר אינו מלווה במערכת יחסים מיטיבה, התוצאה היא הפוכה ועקב כך יש יותר פושעים, גנבים, אנסים ופורעי חוק. על כך מצביע הטקסט.

הסיבה לכך על פי לאו דזה היא תמיד התרחקות מהדרך. בעל הסגולה הפועל על פי הדרך יקבל תהודה הולמת מהסביבה משום שקיים תואם פשוט בין הבקשה לתשובה; בין הקריאה לתהודה. אמא תרנגולת מקרקרת לאפרוחיה שיימנעו מסכנה והם נענים – זו קריאה ותהודה תואמת כי בעלי חיים מחוברים לחוקי הדרך מטבעם. אבל אצל בני אדם שהתרחקו מהדרך, כשאין יחסי תואם, הילד יכול לסכן את עצמו כשיעשה את ההפך מדברי אמו. ומתוך דאגה וכעס האם יכולה להעניש אותו, ואז הוא יתרחק עוד יותר. אפילו אם לאם יש כוונות טובות, היא יכולה שלא להבחין מה חשוב ומהותי, ועליו לעמוד, ומה טפל. היא יכולה לעסוק בטפל ולא להשיג את מה שהיא רוצה ולהגיע לכאוס ביחסים, דבר שרואים כל הזמן ביחסים בין־אישיים.

בעל הסגולה אינו יכול לפעול אם אבדה לו הדרך כי אז הוא חדל להיות בעל סגולה. באדם, הסגולה היא מעין ציר מרכזי ישר שיורד מלמעלה, מהשמים, כמו תוכנית או חוק טבע אוניברסאלי. ציר זה ראשו בשמים ורגליו באדמה והוא מכוון את האדם מבפנים ללכת בעקבות הדאו ולממש את חייו על פני האדמה במלואם. זהו ציר ש"מיישר" את האדם ומחזיר אותו כל הזמן למרכז, למה שנכון על פי הדאו.

המרכז בתפיסה הסינית הוא הלב, Xin (לב־תודעה) שהוא מה שאנו קוראים העצמי הפנימי.

והשמים ברוח הזאת מבטאים את הדרך הנכונה הנאמנה לדאו, את פוטנציאל האפשרויות איך לחיות נכון בכל עת. הציר המרכזי המכוון לשמים ומייצג את הסגולה כל הזמן מאפשר לאדם לתקן את הטעויות והסטיות המרחיקות אותו מהדרך, מבריאות וממימוש.

בטקסט סיני עתיק (*Ling Shu*, פרק 8) נאמר: "השמים בתוכי זו הסגולה". (ועל כך בהמשך). אם כך, הסגולה היא היושר של הלב, האותנטיות שלו כפי שהוא נע לאורך חיי האדם. היא

חזרה הקודם תוכן הבא

הזקיפות, הכיוון המתמיד לפעול לפי הסדר הטבעי של החיים.

אם האדם מנסה לשכלל את סגולתו (להשתדל להיות טוב יותר, נכון יותר), הוא מתרחק מהדרך ומאבד אותה, ואז הסגולה מאבדת את כוחה. באותו אופן, אם האדם ינסה להיצמד למורה בעל סגולה על ידי כך שיחקה את התנהגותו, או יפתח מיומנות דומה לזו של המורה, אין פירוש הדבר שהוא באמת עוקב אחר הדרך וסגולתו משתפרת. כל מאמץ או תשוקת יתר להשתפר או להיצמד לדרך פוגע ביכולת לעקוב אחריה מתוך חופש ואותנטיות. סגולה היא אמנות מעודנת של קשב ותואם ללא תשוקה, "פשוט כך", ורק כך אפשר לעקוב אחר הדרך.

De מופיע פעם במשמעות של סגולה ופעם במשמעות של עוצמה. לאדם שפועל עם סגולה יש עוצמה רבה המופעלת ללא שימוש בכוח, ללא השתלטות על אחרים וללא התערבות מיותרת בסדר הדברים. זוהי עוצמה מתוך שהוא עוקב אחרי תנועת השמים והארץ. זוהי עוצמה מתוך תפיסה תבונית של מהלך הדברים והתנהלות מתוך אחדות של לב ותודעה. זו עוצמה מתוך פעולה במקום שבו תהיה ההתנגדות הפחותה ביותר ואז דבר אינו יכול להשתבש. זה ניצול תנועתו וכוחו של היריב והסטתו מדרכו, או התבססות על כוחות הטבע. זו עוצמה שיכולה להיקרא גם יושרה (Integrity). זוהי התכוונות נכונה כי זה בא מהמקור הפנימי, מהטבע הפנימי שקשוב כל הזמן לחוק השמים. אדם בעל סגולה נקרא גם חכם (Sage).

צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 141) מתאר זאת כך:

> "[...] החכם – בחייו הוא מתהלך עם השמים, ובמותו הוא
> מתגלגל עם הדברים; בדממה הוא שווה ליין בסגולתו,
> בתנועה – ליאנג בזרימתו. [...] הוא פועל רק כתגובה
> לגירוי, נע רק תחת לחץ, קם רק אם אין ברירה. הוא דוחה
> ידיעה וניסיון ומתאים את עצמו למארג השמים."

וגם, שם, עמ' 107-108:

> "בעל הסגולה המלכותית מתהלך בפשטות ובוש להיות
> מעורב בעניינים. הוא מכונן את סגולתו על המקור [...]
> סגולתו רחבה איפוא, וליבו יוצא כשיש בחוץ משהו שנוגע
> בו."

ועוד, שם, עמ' 110:

> "החכם –
> מקנן כמו שליו,
> ניזון כמו גוזל,
> מתנועע כמו ציפור
> בלי להשאיר עקבות.

> כשהדרך שורר בעולם
> הוא משגשג יחד עם כל הדברים;
> כשהדרך אינו שורר בעולם,
> הוא פורש ומטפח את הסגולה."

בעל הסגולה יודע מתי לצאת החוצה ולפעול, לשנות, לעשות, ומתי להתכנס פנימה ולחכות עד שהתנאים יבשילו ליציאה מחדש. ובשעה שהסביבה אינה אוהדת את אנשי הדרך ואינה תומכת בהם, רצוי לסגת ולחכות ולא לשחוק את הכוחות לריק במאבק נגד כולם.

מעלות בעל הסגולה, שם, עמ' 120:

> "בדממה – חכם, בתנועה – מלך; מכובד באי עשייתך, בול
> עץ בפשטותך [...]"

בעל הסגולה יכול להיות אדם משפיע ומורה־דרך אף מבלי שירצה בכך. הוא משפיע על כל הסובב אותו, על האנשים, הצומח, הדומם, ועל האנרגיה שזורמת סביבו. זוהי מעין כריזמה טבעית. אדם שנאמן לדרך – אנשים מתרכזים סביבו מבלי שהוא יפעיל כוח או שליטה רק משום שהם חשים שהוא יודע את הדרך ופועל בתואם איתה, ומהימצאות קרוב אליו משהו מרוח זו יכול להשפיע על הסובב.

אדם כזה פועל מבלי להפריע לסובב יותר מהנחוץ וההכרחי. הוא פועל על פי מדריך פנימי המנחה אותו כל הזמן וכך הוא לא מאבד את הדרך. מאחר שהדרך אין לה אינטרס אישי אלא אוניברסאלי, אדם כזה יפעל לא רק לטובת עצמו, אלא ייטיב עם כל הסובב. אדם כזה משפיע גם על ילדיו, תלמידיו, כל מי שסובב אותו, מבלי להפעיל סמכות מיותרת. הוא לא נצמד לדגם קבוע של התנהגות, הכל על פי הזמן והנסיבות. לכן התלמיד לא יכול לחקות את דרכו אלא רק להגיע אליה מתוך עצמו. בעל הסגולה הפועל באותנטיות במלוא העוצמה והיושר שלו מתחזק את אותה עוצמה, שהיא גם החיוניות הפנימית שלו. והעוצמה היא כוח הנובע מהדרך.

בעל הסגולה שקרוב לדרך וקרוב לעצמו מתואר גם כך על ידי צ'ואנג דזה, כפי שמופיע אצל ווטס (**דאו: דרך הנהר** [26] עמ' 92-93):

> "איש הסגולה נח בלי מחשבה, נע בלי ציפיות, ואינו טומן
> בחובו מיני 'נכון' ו'לא נכון' [...] חש ביטחון בנתינה לכולם.
> עצוב כמו תינוק שאיבד את אמו, נבוך כמו הלך שאיבד את
> דרכו. יש לו די והותר אמצעים ורכוש, אבל הוא לא יודע
> מאין, הוא שותה ואוכל די צרכו אבל
> לא יודע מהיכן."

הדרך מנחה אותו והוא עוקב אחריה. איש הסגולה הוא אדם אמיתי, שמח וטבעי בחייו התואמים

חזרה הקודם תוכן הבא

את הדרך. אין בחייו התנהגות המבוססת על ידיעה מוקדמת, והוא מחליט בכל רגע מה נכון לעשות. כאדם אמיתי יש לו גם מגרעות והוא אינו מודל של יושר, הוא ניחן בהומור רב וסלחנות. הוא סולח לעצמו ולזולתו ומקבל את אי־השלמות שבמצב האנושי. הוא אינו קפדן ואינו דורש מעצמו ומסביבתו שלמות. הוא לא יציב מטרות שאי אפשר לעמוד בהן. ובעיקר, הוא לא יילחם כדי לנצח ולהכניע ולא יעשה בשם ה"יושר" מעשים קשים ופוגעים. הוא סלחני לכישלונות ולא יבקר את עצמו ואת סביבתו על כך. מי שמכיר את הדרך "לוקח את החיים בקלות" ומאפשר לחושים, לרגשות ולמחשבות להיות ספונטניים, מתוך אמונה שכך הם יסתדרו באופן הרמוני, והוא עוזב את התודעה בשקט.

איש הסגולה מאפשר לעצמו ללכת אחרי מה שאוזניו רוצות לשמוע, מה שעיניו רוצות לראות, ומה שרוחו מבקשת משום שהוא נותן אמון מלא בטבע האותנטי שלו המתבטא בצרכים התואמים אותו. בתרבויות רבות האנשים מחונכים שלא לבטוח בגוף ובנפש שלהם. מלמדים אותם לשלוט ברגשותיהם, במחשבתם, בתודעתם ובגופם על פי נורמה מקובלת ורצייה חברתית. אולם האורגניזם האנושי ניחן בתבונה הטבועה בו כמו במערכות אקולוגיות בטבע. יש להתייחס לתבונה זו בסבלנות ובכבוד ולעקוב אחריה.

לבעל הסגולה יש חוש כמו לאומן היודע מהי המידה הנכונה והצורה שעליו להחזיק בכלי עבודתו כדי ליצור את הדבר. כך איש הסגולה הוא "אומן של החיים". בעל הסגולה הוא אדם שאינו נראה בעל סגולה ואינו בולט בסגולתו. הוא צנוע ואינו מתהדר ביכולותיו משום שהוא מה שהוא באופן טבעי, ללא מאמץ, ולא ייתן לזולת תחושה שהוא פחות ממנו.

יש אנשים, טוען לאו דזה, המודעים כל כך לסגולתם, שהם כל הזמן מאתגרים את סביבתם וחבריהם, והאחר חש לידם נחות, מכווץ ואילם כי הוא אינו יודע מה לומר מול חכמתם. לאו דזה מכנה אנשים כאלה בעלי סגולה נחותה.

"בעל הסגולה העליונה אינו נצמד לסגולתו,
ולפיכך הוא בעל סגולה.
בעל הסגולה הפחותה אינו מניח לסגולתו,
ולפיכך הוא חסר סגולה."

– לאו דזה, פרק 38

ובמקום אחר אומר לאו דזה, שהחכם הגדול נראה טיפש, ואילו המבריק נראה משעמם. יש אפילו לעג לאלה העושים מאמצים לטפח את הסגולה ולשמור על בריאותם בטכניקות ושיטות מתוחכמות. יש פשוט להקשיב לגוף, לזמן, לשלב שבו מצויים בחיים ולמשאבים שבסביבה ולנהוג בתואם עם הכל.

בפרק 5 אומר לאו דזה: "השמים והארץ הם בלתי אנושיים" (לא סנטימנטליים, ללא העדפות). הם מתייחסים אל היצורים מבלי להיות מעורבים. נאמן לדרך, החכם בעל הסגולה

פועל באותו אופן.

אמא הנוהגת על פי הסגולה, אינה פועלת כ"אם טובה" כפי שכתוב ומומלץ בספרים, או כפי שמקובל בחינוך ילדים באותו הזמן. אֵם כזו פועלת בכל רגע מתוך השלם ועוקבת אחר הדרך. לכן פעם היא תגיד כן ותאשר, ופעם תגיד לא. הכל לפי השלם בנסיבות הקיימות ולא על פי ספר ההדרכה.

ובפרק 51 מסכם לאו דזה את מקום הסגולה במימוש החיים על פני האדמה:

"לכן: הדרך
מוליד אותם
הסגולה
מטפחת, מגדלת וסועדת אותם,
מביאה אותם לידי בשלות, מזינה ומגוננת עליהם.
מולידם ואינו עושם קניין
עושה למענם ואינו תובעם לחובה
מקיימם ואינו רואה עצמו שליט עליהם:
לזאת ייקרא 'סגולת האפל'." [סגולת הדרך, האם].

אנו רואים כאן פעילות ללא אינטרס, ללא שימוש וללא עשיית רווחים וקניין, כמו אם טובה בעלת סגולה. כי בעל הסגולה פועל על פי מה שנחוץ לחיים ללא מטרה, כי "ככה זה", ואז הסדר נשמר על כנו, ואילו מה שנכון על פי אידיאלים נלמדים ומטרות נרכשות יכול לגרום לכאוס ולאלימות (בשם הדת, בשם אידיאולוגיה זו או אחרת).

כשיש אי־סדר חמור בסובב, אנשים פונים לבעל הסגולה כמי שרואה מעבר לניגודים ולאי־ההסכמות. כאשר אדם רוצה לחזור לדרך, לא די לומר לו "היה אותנטי" או "היה ספונטני" או "לך על פי הלב". זהו תהליך ממושך ולא פשוט. מדובר בתהליך של בחינת דרכי התפיסה והחשיבה המקובלות על מנת לדחות את הקונבנציות הנלמדות ולחזור אל עצמנו כדי לדעת מה נכון ומה לא. יש צורך להוריד, לגרוע ולהסיר הרבה עד שמגיעים לעיקר.

אדם יכול לשפר או לקלקל את הסגולה שבתוכו. אם ישמור את האיכות הטובה של הסגולה, היא תימשך ותעבור גם לדורות הבאים. אם יקלקל את איכותה הטובה, לא יעקוב אחר הדרך וינהג בחייו בחוסר סגולה, אזי האיכות הראשונית הטובה של הסגולה תלך ותקטן. מתוך הטקסטים עולה שהסינים האמינו שהסגולה עוברת מהורה לילד, וגם ממורה לתלמיד או ממטפל למטופל. אם בתהליך החונכות, הלמידה או הטיפול, מתרחש שינוי כזה שהאדם נוכח יותר בתוך עצמו – אז הסגולה תלך ותתפתח והילד יהיה הורה, התלמיד יהיה מורה והמטופל – מטפל. ומורה אמיתי (או מטפל) אינו בעל התואר או הפרסום בהכרח, אלא מי שתלמידים אמיתיים באים ללמוד אצלו. ותלמיד אמיתי הוא מי שלוקח אחריות על חייו ועוקב אחר הדרך.

חזרה הקודם תוכן הבא

אמנות ומיומנות של בעל הסגולה

הסגולה היא כוח יצירתי מקורי הטמון בספונטניות של האדם והיא נובעת מטבעו האותנטי. זוהי יכולת שאינה ניתנת לביטוי בחשיבה כי היא טמונה בפונקציות הטבעיות של האדם. היצירה הספונטנית נבלמת כשיש חינוך יתר סמכותי ותביעה לחיקוי וצייתנות בלימוד, וגם כשהאדם מנסה לשלוט יותר מדי במעשה היצירה על ידי טכניקות ושיטות פורמאליות.

תפיסה זו היא בסיס לכל האמנויות במזרח. זו מיומנות של מימוש "מאה הסתכלויות באחת", כמו מרבה רגליים המשתמש בכל מאה רגליו בבת אחת, ביעילות מרבית. זהו ההיבט העמוק של הסגולה הנמצא בבסיס כל התרבות הגבוהה במזרח הרחוק.

אמנות מעולה מתגלה אחרי שנים רבות של אימון ותרגול, שנועדו בעיקר להוריד את הלמידה העודפת ולחזור לביטוי הספונטני של הרגע הזה. אמנות מעולה כזו נתפסת כמעשה של הנף־יד, בקלות, ללא מאמץ וללא התכוונות. "כך מעצמו". האמן בעל הסגולה מביא את תנועת המכחול לכלל מגע שלם על הדף. פעולתו היצירתית של האמן נראית כמתרחשת באופן מקרי, לא מודע ולא מכוון, מה שנקרא מקריות מופלאה (marvelous accident).

האמן השולט ב־De יכול לצייר עיגול מושלם בלי להיעזר בכלי כלשהו. הוא יכול לנגן ללא כלי מוזיקלי, הוא יכול לבשל ללא עזרים מלאכותיים ותבלינים. בעל הסגולה מבטא מיומנות נעלה בכל דבר שהוא עושה מבלי להשתמש בטכניקות נלמדות וללא מאמץ. כמו אומנים שעוסקים במלאכה בצורה המעולה והיעילה ביותר.

צ'ואנג דזה מתאר זאת כך (**פריחת הדרום** [11] עמ' 173):

> "האמן צ'וַי ידע לשרטט מדויק בלי מחוגה וסרגל; הוא לא
> חישב את הדברים בליבו אלא נתן לאצבעותיו להתגלגל
> עם הדברים [...]"

וגם: שם, עמ' 85:

> ..."מי שזקוק לקרס ואנך, מחוגה וסרגל, כדי להתיישר,
> מקצץ בטבעו; מי שזקוק לחוטים וחבלים, דבק ולכה,
> כדי להתייצב, מחבל בסגולתו;

המומחה איש הדאו אינו יכול להסביר את סוד אומנותו. וכשיש הסבר הוא בדרך כלל המקמק.

צ'ואנג דזה אומר כך מפי עושה הגלגלים איש הסגולה (**קולות האדמה** [9] עמ' 66):

> [...]"כשאני חורת גלגל, אם אני מכה באיטיות, האיזמל
> מחליק ואינו עומד במקומו. אם אני מכה במהירות, האיזמל
> נתקע ואינו חודר פנימה. אותו 'לא איטי ולא מהיר' – היד
> יודעת אותו והלב חש אותו, הוא ישנו;

> אך אי אפשר להביע אותו במילים. אין אני יכול להעביר
> אותו לבני ואין הוא יכול לקבל אותו ממני. [...]"

מי שעובד על עצמו כל הזמן להיות בדרך ולטפח את הסגולה, מגיע לכך בעצמו.

והנה שיר סיני מהמאה האחת עשרה לספירה, של המשורר סוּ-דוֹנְג פּוֹ, שמבטא את האיכות החד־פעמית של אמן בעל סגולה.[5]

כאשר יו'-קֶה צייר חִזרן

כאשר יו'-קה צייר חִזרן הוא
ראה חזרן, לא ראה את זולתו
ולא רק שלא ראה את זולתו,
באין מחיצות שכח את גופו
הוא גופו נהפך ונהיה לחזרן
שופע בלי הרף זך רענן, אלא
שג'ואנג-דזה אין כיום בעולם
אז מי יכול להבין ריכוז נפש שכזה?

5. מתוך **108 שירים מהקלאסיקה הסינית**, בתרגום דן דאור, חרגול, 2001 (עמ' 145).

חזרה הקודם תוכן הבא



אמנות הציור במשיחת מכחול אחת
"המעגל" – ציור דיו של מורה הזן סנגאי, יפן, המאה השמונה עשרה

氣

1. צ'י QI

צ'י (Qi), יין (Yin) ויאנג (Yang) הם שלושה מונחים בסיסיים שנטבעו בשחר התרבות הסינית והם מהווים דגם פשוט המאפשר התבוננות מעמיקה במורכבות האדם והיקום. מאחר שאין מונחים זהים או מקבילים בשפות המערב לתיאור העקרונות הללו, אנו משתמשים במונחים קרובים, אך חשוב לזכור שאין זה בדיוק אותו הדבר.

המושג צ'י מופיע בסין מהמאה החמישית לפנה"ס. הצ'י בתפיסה הסינית הוא הכוח הגורם לכל התמורות ביקום, הוא כוח החיים שביסוד הכל. הוא מניע, בורא ומתמיר את מגוון היצורים במרחב שבין שמים וארץ, ואת מגוון התופעות במרחב הקוסמי. הוא תנועה אינסופית שמאפשרת את כל מה שחי ומתפתח. הצ'י הוא אנרגיה נסתרת ביקום שקשה להוכיח את קיומה באופן מדעי אך היא ניכרת בכל היבט של החיים ושל ההתרחשויות הקוסמיות. (**פריחת הדרום** [11] עמ' 209):

"הצ'י של האביב עולה
ומאות הצמחים נובטים;
הסתיו יבוא בעיתו
וריבוא הפירות יבשילו."

במונחים של התרבות המערבית מתרגמים את הצ'י באופנים רבים:

– הוא מתואר כאנרגיה בתנועה שמתרחשת כתוצאה ממפגש בין הפכים: יין ויאנג, דחוס ודליל, גברי ונשי, + – .

-הוא מתואר כנשימה או כאוויר שאנו נושמים.

– הוא השדה המגנטי של האדמה והקרינה הקוסמית.

– והוא גם כוח החיים.

חזרה · הקודם · תוכן · הבא

צ'י הוא הכוח החיוני שבכל דבר. בכל מקום שהצ'י נמצא, יש תנועה, התפתחות ושינוי, ואפשר לומר גם להפך, שכל השינויים הם ביטוי של הצ'י. ישנם שינויים מהירים, חולפים ושטחיים, כמו צבע העור כשמשתזפים, כשמסמיקים, וכשחם. וישנם שינויים יסודיים יותר במבנה הפנימי. אך כל שינוי מצביע על כך שיש חיים והתפתחות (באדם, בפרח, בכוכב), וזהו ביטוי של צ'י. צ'י הוא יסוד אנרגטי, פיזי ומטפיזי. הוא הכוח שמאפשר לרוח לנוע והוא הכוח שמזין ומניע את החיים של כל יצור בכיוון של התפתחות וצמיחה. יש המתרגמים צ'י כ"נשימת החיים" (life breath).

ננסה לעמוד על איכותו החמקמקה מכיוונים רבים ככל האפשר, ובנוסחים שונים, כדי לא להישאר בגבולות הניסוח השכלי החד־ממדי. צ'י מתואר כאמור גם כאנרגיה וגם כנשימה. הוא הכוח הנצחי של החיים שמאפשר גם הנפשה (אנימציה). הוא מייצג את סך כל מה שקיים, ולעולם הוא קשור בתנועה של שמים וארץ.

בכל רמה, הצ'י מאורגן סביב מרכז. ומרכז זה הוא מצבור של השפעות צולבות מן השמים ומן האדמה. הצ'י תמיד מקושר לתנועות ענק ביקום והאינטראקציות שלו מתבטאות בשינויים המתמידים שיוצרים את חיינו. יצור ממשיך לחיות כל זמן שמרכז הצ'י שלו מבטיח את הלכידות, יחד עם הצ'י החיוני שנע ללא הרף ומעצב את חייו מחדש.

מזג האוויר למשל נקרא הצ'י של השמים. וצ'י קוסמי – זה הכוח בתנועה שמאפשר את תנועת הכוכבים והערפיליות, את היווצרותם ואת התפזרותם. גם כאן, כל זמן שיש לצ'י מרכז, הישות תמשיך להתקיים תוך שינויים ותנועה עד שהמרכז ייפרד ויתפזר.

כוח החיים הוא הצ'י אצל היצורים החיים. אם אדם חולה, אומרים שיש לו צ'י חלש. על אדם נחוש בעל רצון חזק אומרים שיש לו צ'י גדול. יצירת אמנות מרגשת ואמיתית יש בה צ'י חזק. וגם מזון יכול להיות עתיר צ'י או מעוט צ'י. צ'י זה לא רק קלוריות אלא אנרגיה חיונית בתנועה. ירק רענן וטרי, מוצק וריחני בעל צבע חיוני שנקטף זה עתה בשדה – יש לו צ'י טוב. ירק נבול ששהה ימים רבים במקרר, אם נכין ממנו מזון, יהיה לו צ'י חלש. למזון בעל איכות צ'י טובה יש מרקם חיוני ומוצק; כל אחד ממרכיביו הוא בעל צבע ומרקם ייחודי. איכות דייסתית או גרוסה של המזון מעידה על הפחתה באיכות הצ'י. בעת הבישול, הטבח צריך להשתמש בכל חושיו כדי לשמור על איכות צ'י טובה. עליו להריח, לטעום, להתבונן, וגם לתת מקום לכל הצלילים של הבישול: רתיחה, בעבוע, צלייה וכן הלאה. כדי לשמור על החיוניות של האוכל יש להריח ולהשתמש במגע, וחיתוך ביד עדיף על חיתוך במכונה. רק כך יוכל הטבח לחוש אם המרכיבים הם נכונים וביחסים מתאימים זה לזה. וכמובן, טבח שיוכל ללמוד להעריך את הצ'י של המנה המתבשלת – בריאותו ובריאות הסובבים אותו תשתפר.[6]

6. ספר מומלץ (אחד מרבים) שעוסק בבישול ברוח השמירה על הצ'י החיוני במזון תוך דגש על ארבעה מרכיבים: טוהר וניקיון המזון, הרמוניה בין המרכיבים, שלווה בעת ההכנה והמפגש עם המנה, וכבוד לכל הנמצא ומצוי בהישג יד: Deng Ming Dao, *The Art of Modern Cooking*, Pavilion G.B, 1998

תפקיד הצ'י הוא בנתינת המקצב הנכון, מקצב שנראה כפעימה, כתנועת מפוח של התכווצות והתכנסות (איכות יין), ההופכת להתפשטות ויציאה החוצה (איכות יאנג). תנועה של התמלאות והתרוקנות. זוהי תנועה בין שמים לארץ, בין רוח לחומר, בין תוכנית שהיא פוטנציאל אנרגטי למימוש בחומר.

צ'י הוא גם המקצב של פתיחת פתחי הגוף וסגירתם. שאיפה ונשיפה, אכילה והפרשה. צ'י הוא התנועה הזורמת בין נקודת השקט והדממה לנקודת התנועה הגלויה. אך אם התנועה לא מעוגנת בנקודת השקט היא יכולה להיהפך לאי־שקט ופעלתנות יתר. וזוהי כבר תנועה מנותקת שלא מעוגנת בריתמוס החיוני של קיומנו.

ברמת בני האדם, הצ'י הוא אנרגיה חיונית המניעה את תהליכי החיים בכיוון חיוני ובריא, בכיוון צמיחה ויצירה. כשהצ'י מעוגן היטב בחיי האדם אפשר להתגבר על תקלות ומחלות. לכל המרכיבים הגופניים והמנטאליים של האדם אפשר לקרוא צ'י. במונחים מערביים, הצ'י הוא צירוף של מרכיבי הגוף והנפש, תורשה והורמונים. במונחי תפיסת הדאו, תמציות חיוניות באות ממזון עתיר צ'י, האוויר שאנו נושמים, המים שאנו שותים, ואיכות החיים הרגשית והרוחנית, כשכל הללו הם ביחסי גומלין עם הסביבה.

לצ'י יש היבט נוסף – הוא הדחף הראשוני, או כוח החיים, שנקרא גם הצ'י הראשוני. זהו הדחף הראשוני בתחילת החיים המניע את המשך ההתפתחות והיחסים עם הסביבה. זו היכולת להניע איבר ממצב שקט לפעולה, זו היכולת להתחיל תנועה ולתחזק אותה. הצ'י שומר על היצור כיחידה אנרגטית מגובשת עם צורה ומרכז. הצ'י מגן על הגוף מפני חדירת חומרים ואנרגיות מזיקים. הוא מקיים קשר מתמשך עם הרוח ועם הדרך. וכשהצ'י נחלש בסוף החיים, היחידה האנרגטית מתפזרת והצורה (החיים האישיים) נעלמת.

הצ'י הוא גם התהליכים וגם הצורה של יצור חי. הוא מאפשר את התמורות והתהליכים והוא גם התהליך עצמו. צ'י הוא המקור של כל צורה, כל ארגון מהמקור ועד הסוף. כל השינויים והתמורות של היקום והיצורים הם צ'י. הצ'י בא לידי ביטוי בכל יצור חי, אך הוא לא צורה והוא לא חומר.

אולם איננו יכולים להבחין בצ'י אלא כשהוא בתוך הגוף, בתוך החומר. כאשר הצ'י לא מתגלם בצורה או בגוף, הוא פוטנציאל אנרגטי לא מוגדר ולא מוגבל. הוא אפשרות שטרם התממשה. כאשר אותו פוטנציאל פועל על צורה חיה, הוא שנותן לה את החיוניות.

הצ'י הוא לא רוח במובן של נשמה שמחייה את הגוף ולכן קשה לתרגם אותו כי אין לו מונח מקביל בשפות המערב. אם כך, הצ'י הוא לא חומר והוא לא ההנפשה הרוחנית, ובה בעת הוא מצוי בכל מקום ובכל דבר. הוא תחילת התהליך שיגרום ליצור חי להתגלם, לעבור מאפשרות למימוש.

אולם הצ'י עומד גם מאחורי הקשרים ויחסי הגומלין בין היצורים. והצ'י הוא גם זה שמגדיר את האיכות הייחודית של היצור החי.

מאחר שאנחנו יכולים להבחין בצ'י רק דרך הצורה והתבנית או החומר שהוא מתגלם בו,

חזרה · הקודם · תוכן · הבא

אנו יכולים לראות תופעות שונות שהן כולן ביטויים של צ'י בעל איכות דומה. ניקח לדוגמה את איכות הצ'י של עונת האביב. לצ'י של האביב יש איכות ייחודית של התחלה ופריצה, צמיחה ולבלוב שמתרחשים אחרי תקופת חורף שבה היו התהליכים איטיים ורדומים. אפשר לחוש באותה איכות של צ'י גם בתקופת הילדות, ראשית חייו של יצור חי, שהפך ממצב רדום של אפשרות לכוח פורץ ומתפתח. וגם הצ'י של הבוקר הוא בעל איכות כזאת. תחילתו של יום, כשהשמש פורצת בבת אחת מהמזרח ומאירה הכל אחרי לילה חשוך. למי שקם אחרי שינה טובה בבוקר יש איכות של התחלה, של אנרגיה רעננה פורצת היוצאת משקט לפעילות. וגם להתחלה של משהו חדש יש אותה איכות של צ'י. אלה מטפורות שקיימות בשירה ובספרות ומבטאות את מה שהסינים קראו לו איכות ייחודית של צ'י. אם נתבונן באיכות הזו, נזהה את אותה תחושה של התחלה, יציאה החוצה ורעננות לאחר תקופת המתנה ודגירה. גם לצבע הירוק יש איכות כזאת של רעננות, התחלה וחיוניות, שמזכירות את האביב. גם בגוף האדם נוכל לזהות את אותה איכות צ'י שזורקת את האנרגיה מהכבד כלפי מעלה, בניגוד לכוח המשיכה. והסינים הבחינו שגם לרגש הכעס יש איכות זהה: תנועה שיוצאת מבפנים החוצה, עולה למעלה ומתפרצת, אבל גם מתחילה דברים חדשים וגוברת על מחסומים. האנלוגיה הזו היא פרי התבוננות מעודנת שערכו הסינים הקדמונים באדם ובעולם. הם הבחינו באיכויות דומות ולכן הקבילו אותן זו לזו וייחסו אותן לאותה איכות, מבלי להעמיד תיאוריה מאחורי זה. אם כך, הצ'י מאפיין תופעות שונות ובה בעת הוא שמאחד תופעות שונות בעלות איכות זהה.

הצ'י של השנה הוא האנרגיה שעוברת לאורך כל עונות השנה והמעבר ביניהן. לכל עונה יש איכות צ'י שונה, אך כדי להמשיך בתנועת הפעימה של שינוי צורה אנו זקוקים לכל העונות.

כמו בגוף האדם – לכל איבר יש את איכות הצ'י שלו, ובו בזמן הגוף פועל בשלמות ובהרמוניה, על כל אפיוני ההתנהגות.

הצ'י הוא גם האוויר ואיכות הנשימה, עוצמת המים. גם הרגשות הם ביטוי פנימי של הצ'י, ולכל רגש יש את איכות הצ'י שלו באנלוגיה לתהליכים נוספים, כפי שראינו בדוגמת האביב־בוקר־ילדות.

למשל, כשאנו קמים בבוקר אחרי שנחנו אנו מלאים בצ'י חיוני. ומכיוון שנחנו, הרגשות שקטים יותר מאשר בערב. בבוקר אנו מכילים את כל עוצמת חיינו ואנו מוכנים לפגוש את העולם עם אנרגיה רעננה. בצהריים, אם קר מאוד או חם מאוד, האנרגיות הפיזיות והרגשיות לא כל כך גבוהות, במיוחד אם לא אכלנו מספיק ולא הזנו את עצמנו מספיק.

בטקסטים עתיקים כתוב שבכל רגע עלינו לקחת את מיטב הצ'י ולנוע איתו באיכות המיוחדת של אותו חלק של היום או שלב החיים שבו אנו מצויים. כי הצ'י בבוקר, בצהריים ובערב, הוא שונה. אלה איכויות פסיכולוגיות שונות של צ'י. את אותה בעיה נפגוש אחרת בבוקר, בצהריים או בערב; בצעירותנו, בבגרותנו ובזקנתנו; באביב, בקיץ, בסתיו ובחורף. זוהי הבנה מעמיקה ומקיפה של איכויות הצ'י השונות והצורך לנוע בהתאם להן ויחד איתן כל הזמן.

אפשר לראות את הקשר בין האנרגיות לאוכל ולתזונה באופן כללי. המזון הוא אמנם הבסיס לתחזוקה, שימור וחידוש מלאי האנרגיה של הגוף, אך הסינים אמרו שהצ'י שבא מהמזון אינו רק צ'י פיזי. המזון מכיל תמציות (Essences; Jing) החיוניות לחידוש ותחזוקה, אך המזון העשיר בצ'י ישמר לא רק בריאות פיזית אלא גם בריאות רגשית ומנטאלית. המזון צריך לכלול את כל המרכיבים בהתאם לשלב שבו אנו נמצאים בחיינו, בהתאם לעונת השנה, לשעת האכילה ולמצב הצ'י שלנו בזמן הנתון. המזון אינו רק חומר המתפרק לחומר בגוף. הוא צריך לא רק להתעכל אלא גם להיהפך לחלק המעשיר את חיינו, למזון ברמה נפשית. עליו להיות עשיר בצ'י באיכות המתאימה, ועל האדם שאוכל להיות מועשר ברוח חיונית מבפנים כדי שיוכל להפוך את המזון לחלק חיוני בפנימיותו הפיזית והרגשית.

אם כך, הצ'י שבתוכנו מאפשר תחזוקה אך גם מתחזק את השלמות של חיינו; הוא מאפשר תואם וזרימה של כל המקצבים ויחסי הגומלין הנגזרים מכך. ואם יש חסימות ועיכובים בתנועת הצ'י בגופנו ובחיינו, יש לפעול להסרתם כדי למנוע מחלות וכשלים.

מבין כל בעלי החיים, רק האדם יכול לפעול גם נגד כיוון החיים, מה שמביא לחוסר איזון וחולי. לכן, כשנאפשר שקט בתוכנו, נצמצם את העשייה העודפת ונאפשר לצ'י לעשות את עבודתו בכל הרמות – נוכל לחזור לאיזון והרמוניה בפנים ובחוץ ללא מאמץ יתר.

במונחי הפיזיקה המודרנית יש המתארים את הצ'י כדומה לשדה אלקטרומגנטי. קאפרה, בספרו הטאו של הפיזיקה אומר, שכמו השדה המגנטי, הצ'י נתפס כצורה של אנרגיה שאינה ניתנת לתפיסה המוצגת דרך המרחב, שיכולה להידחס לצורת חומר מוצק או אובייקט. השדה הזה או הצ'י, אינו רק מהות אנרגטית שמצויה ביסוד כל האובייקטים אלא יש לו גם אינטראקציה הדדית בצורת גל. ובכך הצ'י דומה לשדה הקוונטי, כאשר לעתים ינהג כחלקיק ולעתים כגל.

תנועת הצ'י

הצ'י הוא כאמור אנרגיה נעה המצויה מתחת לכל, והוא תהליך של שינוי מתמיד. לכן הצ'י עובר צורות שונות של מצבי צבירה וארגון. הוא מצטבר, נדחס, מתפשט ומתמרכז. הוא יכול לנוע במהירות, לאט, פנימה, החוצה, למעלה ולמטה, הוא מתפתל ומתעקל ונע כספירלה. הצ'י זורם לאורך מסלולים, זוויות, ומתעקל לאורך הדרך. הוא רוכב על הרוח (רוח = Feng) ונשמר ונאגר במים (מים = Shui).

כל הדברים בין הארץ לשמים הם ביטויים של האנרגיה העצומה של הצ'י.

בתקופה העתיקה חקרו הסינים את הדרכים לתפעל את הצ'י כך שיבטיח הרמוניה בעבודה, בגוף האדם ובמרחב חייו, ועסקו בדרכים לכוון את איכויות הצ'י ויתרונותיו לתחזוקת הגוף, הבית וסביבת החיים (פנג שווי). תפיסת הצ'י באה לידי ביטוי בכל היבט של החיים.

נהגו לאפיין את הצ'י בשלוש רמות: צ'י השמים, צ'י האדמה, צ'י האדם.

צ'י השמים

צ'י השמים, או הצ'י הקוסמי, הוא הכוח הראשוני של הטבע שנובע ממה שהסינים קראו "השמים העליונים", כלומר השמש, הירח, כוכבי הלכת וכל גרמי השמים המשפיעים אנרגטית על כדור הארץ. הוא הכוח שבא מהשמים, מהמרחב הקוסמי המקיף את כדור הארץ, ומחולל את השינויים על פני האדמה. זה כולל את קרינת השמש כמקור אור, חום, אידוי מי האוקיאנוסים, אור השמש שמאפשר את תהליך הפוטוסינתזה, חימום וקירור האטמוספרה, מחזור עונות השנה – כל התהליכים שבלעדיהם החיים אינם יכולים להתקיים. הירח כמקור הגאות והשפל, ושאר ביטויי הקרינה הקוסמית שאפילו איננו יודעים מהן השפעותיהם המיידיות וארוכות הטווח (אבק כוכבים, חומצות אמיניות שהן אבני בניין של חלבונים שמגיעות דרך מטאוריטים, ועוד).

וכמובן דפוסי חיים של נדידת בעלי חיים, ציפורים ודגים, המותאמים לשדה המגנטי של כדור הארץ, לדפוסי סיבוב הירח את כדור הארץ, מחזור ביוץ בן 28 יום של אישה, התואם את תנועת הירח, ועוד ועוד.

הצ'י של מזג האוויר הוא מרכיב של צ'י השמים ומשפיע ללא ספק על מצב בריאותנו הכללי. תקופה ארוכה של היעדר אור־יום ומזג אוויר סגרירי למשל מלווה פעמים רבות בתסמינים של דיכאון.

ויש כידוע אנשים (בעיקר נשים) המרגישים שונה בעת ירח מלא. ישנה הצטברות נוזלים בגולגולת וזה עשוי לגרום להגברת חרדה, מתח, "שיגעון ירח מלא", וגם תשוקה.

מרכיב נוסף של צ'י השמים קשור בזמן. זהו גורם הקשור בשינויים ותמורות. זמן היום־לילה, מחזור העונות והשינויים בכל עונה, שקשורים בתנועת כדור הארץ סביב עצמו וסביב השמש, בזווית הנטייה שלו וכן הלאה. והסינים מוסיפים שצ'י השמים קשור גם בגורל ובמזל (וכאן הוסיפו מפות אסטרולוגיות מסובכות).

צ'י האדמה

צ'י האדמה הוא כל האנרגיה שנמצאת במצב צבירה דחוס יותר. עוצמת כוחות ההרים, מתווי המים: נחלים, נהרות, אגמים, ימים ואוקיאנוסים, מדבריות, עמקים וצמחייה – כולם טעונים צ'י של האדמה שמשפיע על הבריאות הפיזית. ההרים הם בעלי איכות של יין – הם אנרגיה דחוסה מאוד, דוממת, המאפשרת הגנה, תמיכה, יציבות וחיבור לקרקע.

מתווי מים – נהרות וכל מסלול זורם, כמו דרכים סלולות שיש בהן תנועה (כביש, דרך) – הם אנרגיה קינטית יותר בעלת איכות יאנג. זו תנועה פעילה, הוצאה מהכוח אל הפועל. גם השדה המגנטי של כדור הארץ הוא מרכיב בצ'י של האדמה. הכיוון המגנטי מאפשר ארגון אנרגיית הגוף בצורה הרמונית ומתואמת. שדה אלקטרומגנטי מלאכותי (כמו מתח גבוה, טרנספורמטור), גם הוא משפיע על איכות הצ'י וזרימתו בסביבה ובגוף.

צ'י האדם

הצ'י נע, מעצב ובונה את גופו, נפשו ורוחו של האדם. הצ'י האישי הוא מעין מִטְבָּע המסומן עם הלידה שהוא כמו טביעת אצבעות, כי דגם הצ'י של כל אחד הוא ייחודי ומיוחד במינו. פירוש הדבר שלכל אחד יש איכות של ויטאליות וכוחות שקיימים בגופו, נפשו ורוחו, המווסתים את הרווחה והבריאות הפיזית והמנטאלית שלו. ורשת הכוחות החיוניים האלה קושרת אותנו עם הכוליות של סביבתנו. בסולם רחב יותר היא מקשרת אותנו למודעות הקולקטיבית ולמקור של הידע הטהור.

בתפיסה הסינית, שדה הצ'י המקיף ועוטף את האדם ופועל בתוכו כולל גם את הכוחות שניתנים למדידה חשמלית ופיזיקלית, אך גם את כל מה שמקיף את הווייתו הפיזית והנפשית של האדם.

לכן בנוסף לביולוגיה, פיזיולוגיה ופסיכולוגיה, זה כולל גם את ספרת הרוח, הבלתי ניתנת למדידה, של משמעות, מודעות, אינטואיציה ורוח, במובן המטפיזי של תחושת אחדות עם השלם. כל המרכיבים חשובים ואין להעדיף את האחד על פני האחרים. לפיכך, כאשר מטפל ברוח סינית מסורתית בודק את האדם הסובל, הוא יתעניין בכל היבט של חייו וסביבתו. צ'י האדם כולל גם הצטברות של סגולות ופעולות מיטיבות במשך החיים.

צ'י אותנטי

צ'י אותנטי הוא מצב של זרימה וקשר בין כל הדברים שאנו פוגשים בהם. למעשה זו הבנה עמוקה של החיים בכלל ושל חיי שלי כאדם. לא מדובר בהבנה מנטאלית, אלא בהבנת החיים מתוך זרימה איתם. כשהצ'י אותנטי, ישנה נוכחות של "הרוח החיונית" (Jing Shen) באדם. זה הביטוי העליון לחיי אנוש, זו בריאות. תמיד יכולים להיות בחיים תנאים קשים של מתח או מועקה, אך הזרימה של האדם עם החיים מונעת מהדבר להפוך לבעיה רצינית.

תהליכי השיקום והריפוי הפנימיים נמשכים כל הזמן בנוכחות הצ'י האותנטי, ואז האדם יודע מה עליו לעשות ומה לא לעשות. הצ'י האותנטי יכול לזרום בקלות כשהאדם שקט וכשיש "ריקנות של הלב", הווה אומר מקום פנוי לקשב מעודן. זוהי ריקנות לא במובן של חוסר, אלא במובן של היעדר חסימות על ידי מחשבות ורגשות מקובעים ששופטים ופוסקים זה כן וזה לא, זה טוב וזה רע, זה אסור וזה מרגיז וכן הלאה. הקשב המלא מאפשר פתיחות מלאה פנימה והחוצה ויוצר תנאים אופטימאליים לתהליכי ריפוי ושיקום.

בפרקים הבאים נפגוש את הצ'י כפי שהוא בא לידי ביטוי במבנה הנפש והישויות הפנימיות אצל האדם, ואת צ'י הרגשות כאנרגיה חיונית בחיינו.



2. יין־יאנג Yin-Yang

היין והיאנג הם שתי צורות או איכויות של צ'י. גם למושגים האלה אין מקבילה בשפות המערב, ובמובן מסוים אי אפשר להפרידם מהצ'י.

יין ויאנג הם החוקים השולטים ביקום. על פיהם מתנהלים כל התהליכים ועולם התופעות. גם התהליכים המוכרים לנו וגם אלה הנסתרים מאיתנו. יין ויאנג הם היבטים שונים של אותו הדבר. כמו שני צדדיו של הר – הצד המואר והצד המוצל. אלה שני כוחות הפועלים להמשכיות המקצב והפעימה של החיים, והם מודל המשמש להסביר את המבנה, הסדר והשינויים שמתרחשים ביקום.

אלה שני כוחות מנוגדים המושכים ודוחפים ומשלימים זה את זה, ובמרחב שביניהם מתרחשת התנועה האינסופית פנימה והחוצה, הלוך וחזור, היעלמות והתגלות. המפגש ביניהם מאפשר הפריה ויצירה של משהו חדש; מעין תזה, אנטיתזה וסינתזה.

את היין מדמים לצל ההר, או להתכנסות של עננים. הדימוי הרווח הוא אפלה, חושך, קור, לחות, ירח. את היאנג מדמים לצד המואר של ההר, לשמש הזורחת ומעוררת את החיים בבוקר ובאביב, או לתנועת הרוח. הדימוי הרווח הוא של אור, חום, יובש, שמש.

陰

יין Yin

יין מייצג את עקרון הפסיביות שבטבע, האינרטיות. הוא מסמל את כוח האדמה הדחוס, הכבד; הוא עקרון החומר, המוצק. הוא מבטא את השקט, הדממה, וההתכנסות פנימה. יין הוא כאמור בבחינת הצד החשוך של ההר. בכיווני רוחות השמים – הצפון מייצג אותו. הוא מתחיל לתפוס מקום בסתיו, ובחורף הוא בשיאו. ברמה הרגשית הוא מייצג את העצב והפחד. היין הוא הסמל ליסוד הנקבי, הנשי, המכיל, הפסיבי. הוא הצד השקט, המופנם, הממתין, המאפשר. יין הוא מה שחבוי וטמון בפנים, שאינו גלוי. שורש העץ למשל. הוא הצד האפל הקשור בתהליכים סמויים מן העין שטרם נחשפו, כמו היריון (עד הלידה), וצמיחת הזרע בעומק האדמה עד לנביטת העלים והופעתו על פני האדמה. זהו תהליך של שינוי או טיפול כשעדיין לא רואים תוצאות. זהו שלב של דגירה, המתנה והבשלה. כל הללו הם תהליכים עם איכות אנרגטית של יין. יין זה החלק התומך של החיים והסמל שלו הוא אישה, אדמה, לילה, שינה, אינטואיציה. יין מסמל את ההבנה האינטואיטיבית של השלם. זוהי תפיסה, לעתים מעורפלת, אך כוללנית, משהו שעדיין איננו ברור, אך נוכח. כל מה שאנו קוראים מסתורין, כלומר נוכחות של משהו שאין מבינים אותו, אין רואים אותו, אך יש ודאות שהוא ישנו. יין זה העמוק, האפל, זה שאיננו יכולים לרדת לחקרו, אך נוכל לקבל את נוכחותו העלומה בחיינו. משהו שיופיע בחיינו מבלי שנבין מאין בא ומה משמעותו. איכות היין קשורה בהתפעמות מהטבע, באמנות מרגשת, דברים שאנו חשים בהם בלי להבינם באופן שכלי. היין זו הימצאות בצל, זו הסתתרות, יין הוא מה שיורד למטה, הכבד, המלא, המוצק, וגם העכור (אדמה, בוץ, מים). כיוון התנועה היינית הוא של ירידה, התכנסות, הצטברות.

על פי התפיסה הסינית העתיקה, בעולם הבריאה היין קדם ליאנג. בהיררכיה ובסדר הדברים הטבעי, השורש תמיד קודם לגזע ולענפים, אף על פי שהוא נמוך מהם. והנקבה לפיכך היא שורש השמים והארץ. היא במקום המסתורי, הקדום והאפל המתמשך לאין קץ, כפי שאומר לאו דזה בפרק 6:

"רוח העמק לא תמות;
לזה ייקרא 'הנקבי האפל';

השער לנקבי האפל:
לזאת ייקרא 'שורש השמים והארץ';
מתמשך לאין קץ, כאילו קיים
השימוש לא ימצנו."

היין הוא מצב ראשוני, אפל, קדום בזמן ובמרחב. מתחת לכל יאנג יש יין שתומך בו. היין תומך גם בעצמו וגם ביאנג. הקוסמוס הוא אפל עם איכות של יין. אפשר לדמות זאת למערה אפלה שהיין שולט בה, ומפעם לפעם מישהו מדליק גפרור ויש אור (יאנג).

陽

יאנג Yang

היאנג מסמל את כוחות השמים שבטבע והוא מייצג את עקרון האקטיביות שבטבע. יאנג זו תנועה גלויה. היאנג הוא היפוכו של היין, הקוטב המנוגד לו. הוא בבחינת הצד המואר של ההר, זה הפונה אל השמש. הוא מסומל על ידי הזכר, השמש, היום, אור, חום, דבר שהוא גלוי ונראה לעין. היאנג הוא הצד האנרגטי, הקינטי, תנועה אקטיבית בכיוון מטרה. יאנג הוא ריכוז, מיקוד, הבנה שכלית חדה.

הוא מאופיין על ידי מדע מדויק, וגם מודעות – הארה של מה שהיה שרוי באפלה. היאנג הוא אנרגיה קלה, לא דחוסה, שעולה למעלה, זה משהו בהיר, טהור, צלול. יאנג זה החלק הגלוי, הפתוח, הבהיר, המתבלט. יאנג הוא פריצה קדימה, יציאה מהכוח אל הפועל, זו איכות של עשייה, מימוש, הפעלה, החלטה. הוא מתחיל לתפוס מקום באביב, ובקיץ הוא בשיאו. ברמה הרגשית הוא שמחה. היאנג הוא מה שעולה למעלה, אדי המים שעולים ממקווי המים ומהאוקיאנוסים, וגם רצון לכוח, שליטה והישג. היאנג הוא גוף הכלי, והיין הוא התוך. היאנג הוא מרחב פתוח.

על היחסים בין יין ויאנג

יין ויאנג הם איכויות אנרגטיות המשלימות זו את זו ומקיימות ביניהם משיכה, מתח ותנועה של מעבר והתחלפות. התנועה הזאת מבטאת את העקרונות שמאחורי מגוון התופעות. הסמל המקובל ליחסים ההדדיים הוא העיגול השלם שבו בְּלב (בשיא) היין יש גרעין של יאנג, ובלב (בשיא) היאנג יש גרעין של יין, והם הדוחפים את השינוי מפאזה לפאזה. העקומה דמוית ה־S מבטאת שדבר אינו מקובע ומוחלט, האחד תלוי בשני ומבטא את ההיבט המשלים של השני (ראו עמ' 92). האחד אינו יכול להתקיים בלעדי האחר. הם נפרדים אבל שלובים. כל מקצב החיים ניתן לתיאור כנשימה ונשיפה של היין והיאנג. שום דבר אינו יין טהור או יאנג טהור, אלא תמהיל כזה או אחר באיכויות של כל אחד.

הם אינם דברים מוחלטים. תמיד צריך להגיד לאיזה מישור מתכוונים ויחסית למי או לְמה.

חזרה הקודם תוכן הבא

הלילה, למשל, יוצר דרגות שונות של חשיכה ושל אור, וממוות ושקיעה – עולים חיים חדשים. כל דבר שעולה מגיע לשיאו וחייב לרדת. מה שזורח – ישקע, מה שאנרגטי – ינוח. בשמים בהירים (יאנג) אפשר למצוא ענן (יין). בלילה חשוך (יין) אפשר לראות כוכב (יאנג). ביום שמח יש רמז לעצב, וברגע הכי עצוב יש גרעין של תקווה. על פי המודל הזה, כל דבר ביקום, מסובך ככל שיהיה, נתון לחוקים של יין־יאנג־צ'י.

דוגמה נוספת להיבטים של יין־יאנג־צ'י ולתנועתם היא עונות השנה והרגשות, ובהם נדון בפירוט בפרקים הבאים.

גם בטבע וגם בגופנו, הבנוי על פי אותם עקרונות, פועל כל הזמן המקצב הזה והתנועה הזורמת וההרמונית בין היין והיאנג. איכות אחת אינה יכולה לפעול ללא השנייה. האדים העולים ממקור מים חייבים לחזור כגשם שיורד למטה, נספג באדמה ומפרה את מה שצומח, נובט וגדל כלפי מעלה. הארץ לא יכולה ליצור את הצורות (יין), היא זקוקה להנפשה שבאה מהשמים (יאנג). היין והיאנג הם ההיבט הכפול של הצ'י שנחוץ בכל היבט של החיים. ולכן כל ההפרעות וחוסר האיזונים ברמת האדם, הצומח, החי והקוסמי, ייקראו חוסר איזון של יין ויאנג.

יין ויאנג הם לא חומר אלא ביטוי לאיכות שונה של צ'י המתנהלת על פי חוק השמים שמאפשר את ההתפתחות והתנועה. אין שום דבר מוחלט בהתייחסות ליין ויאנג; מדובר ביחסיות של זרימה ושינוי שמתרחשים במרחב. לכל תופעה יש היבט יין והיבט יאנג, לפי נקודת המבט.

יש שתי עונות יאנגיות – אביב וקיץ, ושתי עונות ייניות – סתיו וחורף, אבל בכל אחת טמון הזרע של העונה הבאה אחריה. לזרע הטמון באדמה למשל יש איכות יינית כי הוא מכונס אנרגטית בגרעין וכי הוא טמון בקרקע, וזה מצב ייני. אבל ברגע שהנבט פורץ את קרום האדמה, נתייחס אליו כאל יאנג. אם כך, נכון להתייחס לזרע כאל ראשית היאנג. בהמשך יתפתחו הגבעול, הגזע, יתפשטו הענפים, וזה היבט יאנגי ברור. לכן יין ויאנג הם תהליכים יותר מאשר מצבים, ודרך המשחק ההדדי ביניהם באים לידי ביטוי משחק החיים, החילופיות וההשתנות של הצ'י במהלך החיים, התלות של פאזה אחת באחרת וההרמוניה שמאפיינת את התהליך בכללותו. וכך – לידה, התפתחות, גדילה ומוות הם תהליכים שבהם איכויות יין ויאנג משתנות בין שלב לשלב. אין מדובר בניגודים בתוך הצ'י, אלא הצ'י הוא שמצוי כל הזמן בתנועת התפשטות, התרחבות, והתכנסות וצמצום.

היין והיאנג מבטאים את השניות (הדואליות) שבאחדות. הם אינם שניים נפרדים אלא שני היבטים של אותו הדבר עצמו. ודרך השילוב של אחדות ושונות הם מבטאים את ההרמוניה של החיים.

ברמת האדם – אפשר לעבוד על הגוף, הנשימה, התזונה וקצב החיים כדי לאזן מחדש תנועת יין־יאנג שהופרה. משתמשים בדרכים רבות ובעיקר בתרגילי נשימה, טאי צ'י וצ'י קונג, אך תמיד יש להתחיל בהשקטת עצמנו.

ואם נחזור למהות – הצ'י הוא הכל, המקור לכל, הראשית, אך הוא גם כל האובייקטים, השינויים והתהליכים.

בודקים את הצ'י ואת איזוני היין־יאנג בשלוש רמות המתבטאות בזמנים שונים:

רמה ראשונה – המקור, שממנו התפתחו או באו לידי ביטוי היין והיאנג.

רמה שנייה – זו רמת השינויים וההתמרות. הצ'י בפאזת השינויים יהיה בהיבט יאנגי יותר, אך מולו תמיד נבדוק את ההיבט הייני של תמציות, דם, חיוניות פנימית וכן הלאה.

היבט שלישי, או רמה שלישית – התופעות הייחודיות שבהן צריכים להיות איזון והרמוניה בין יין ויאנג. למשל, איך פועל הצ'י של התזונה, האם הוא מאוזן מבחינת יחסי מזונות עתירי יין ועתירי יאנג, האם הם הולמים את עונת השנה הייחודית, את שלב החיים הייחודי של אדם מסוים ואת אישיותו ומצבו הבריאותי. ברמה הזו נבדוק כל דבר, גם צ'י של הגנה. כשצ'י ההגנה מתבטא יותר בחוץ הוא יותר יאנגי, וצ'י התזונה לעומת זאת הוא פנימי יותר ולכן איכותו הכללית יותר יינית.

חשוב לזכור שכל דבר בתרבות הסינית הקלאסית הוא תלוי הקשר.

הצ'י בהיבט שלילי – האם יש דבר כזה בכלל? צ'י הוא נטול ערך, הוא הדבר עצמו שיש לו היבטים שונים. אולם צ'י שהוא לא בזמנו ולא במקומו (כמו הוריקן שהורס בתים וצמחייה), ולא בעוצמה שניתן לשתף איתה פעולה ולנוע בתואם איתה, יכול להיות בהיבט שלילי. בטבע, האיזון חוזר לעצמו, אך בחיי האדם זה לא תמיד כך. גוף האדם חושף את עצמו להיבטים שליליים של הצ'י על ידי התנהגות. לחשוף את עצמנו לקור שלא לצורך ולא בזמן למשל, יגרום לכך שהאנרגיה תופנה למלחמה באיבוד החום ולניסיון לשמר את החיים. במקרים כאלה לא נוכל לנצל את הצ'י שלנו באופן מיטבי כי אנו חושפים עצמנו שלא לצורך למצב חירום מתיש. מדובר אם כן ברמה השלישית של יין־יאנג־צ'י – איך להתמודד עם אנרגיות עוצמתיות שבאות מבחוץ (מלחמה, איום קיומי וכו'), כי הגוף לא בנוי להתקיים לאורך זמן עם אנרגיות כאלה מבלי לשלם מחיר כבד.

מאחר שהאדם שונה מבעלי החיים, ברמת התודעה המנטאלית הוא חש נפרד מהטבע ולא קשור לנשמת הצ'י בטבע. אולי הנפרדות הזאת היא שהעצימה כל כך את פחד המוות, פחד הבדידות, אימת סוף החיים וסוף הייחודיות הנפרדת שלנו.

וכדי להחזיר את עצמנו למקצב החיים ולנוע בתואם עם אנרגיית היין־יאנג־צ'י, אנו פונים להעמיק ולחדש את המפגש עם התפיסה ההרמונית הזו שמובאת באופן כל כך פשוט ועמוק בכתבים הסיניים הקלאסיים מבית המדרש הדאואיסטי.

כפי שאומר לאו דזה, פרק 42:

"ריבוא הדברים נושאים על גבם את היין
וחובקים בזרועותיהם את היאנג,
והתואם נהיה מהצ'י של מיזוגם."

צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 187):

חזרה הקודם תוכן הבא

"היין העליון אפל קודר, היאנג העליון קורן זוהר; האפל קודר יוצא מהשמים, הקורן זוהר עולה מן הארץ; השניים נבללים זה בתוך זה ונוצרת הרמוניה שכל הדברים נולדים ממנה. אם יש משהו שמכתיב את זה, איש לא ראה את צורתו. מתפוגגים, צומחים, מתמלאים, מתרוקנים, פעם אפלים פעם בהירים, משתנים מדי יום, עוברים תמורות מדי חודש, יום־יום משהו נעשה, אבל פועלו לא נראה. החיים צומחים ממשהו, המתים חוזרים לאנשהו, התחלות וסופים הפוכים זה לזה במסלול שאין לו ראשית, ואיש לא יודע לאן הוא מוביל."

פרק 3

מושרש ברוח (Rooted in Spirit)

המקורות לפרק **מבנה הנפש והישויות הפנימיות** הם:

- פרק 8 מהספר *Ling Shu* מתוך: *Huangdi Neijing* .
- *Rooted in Spirit* ו־*The Heart of Chinese Medicine*, שהם תרגום המקורות ופירושם על ידי דר' רושה דה לה ואלה והאב דר' קלוד לאר. ופירוש רחב יריעה ומלא השראה שנפרש בהרצאותיה של דר' רושה דה לה ואלה בסמינרים שהנחתה בנושאים האלה.

א | מבנה הנפש והישויות הפנימיות

1. מבוא

האדם על פי התפיסה הסינית הוא היצור המושלם שבטבע. רק אצלו קיים הקשר הכי מעודן והכי שלם בין שמים וארץ. באדם מתקיים מפגש מתמיד בין הרוח שבאה מהשמים ובין החומר, שהוא כל מה שעל פני האדמה. אצל האדם מתקיים גם מפגש מתמיד בין האישי – חייו שלו, והלא־אישי – הרוח והאדמה. ובמילים אחרות, האדם הוא תוצר של המקריות הלא־אישית של כל מה שמצוי בסביבת חייו, עם העיבוד שהוא עושה בתוכו.

היסודות הלא־אישיים הם עמוקים, ואילו היסוד האישי – רגשות, זיכרון, סיפור חיים, הגוף, הוא יסוד מתהווה כל זמן שהאדם חי, ומתכלה במותו. היסודות הלא־אישיים לעומת זאת שבים ומצטרפים לרוח ולאדמה.

פרק 8 בספר *Ling Shu* – ספר רפואה קדום שפירושו בסינית "הציר הרוחני" – דן במפורט במרכיבים של פנימיות האדם ובאופן שבו מתרחשת ההתפתחות הספונטנית של חייו, מתוך מאגר החיים האינסופי. הוא מאפשר לנו הצצה לתפיסה הסינית העתיקה בנוגע לשאלה איך התודעה האנושית בנויה ומתפקדת.

במילה "תודעה" אנו מתכוונים לנפש, דעת, חכמה אנושית, שכל, אינטליגנציה, ועוד. לא פעם השפות המודרניות חסרות את המילים שיבטאו במדויק את המושגים שבשפה הסינית העתיקה. אך בכל שפה יש ניסיון לראות מה יש בפנים, בדבר הזה שנקרא נפש, דעת, אני, תודעה – מה שהוא חסר צורה אך כל כך מלא עוצמה. לתודעה אין צורה כמו לעצמות או לרקמות, אך זוהי ישות שדרכה האדם חווה את עצמו ואת חייו. חייו על כל מכלול מחשבותיו, רעיונותיו, היכולת לעשות תוכניות, לבצע ולממש דברים, וגם הנטיות, ההעדפות והמאוויים שלו.

השאלה היא מה מעצב את החיים כך שהאדם ירגיש שאלה חייו שלו, ומה המשמעות והכיוון שלהם.

בסין, בתקופה שהתרבות והשפה היו בשלב התפתחות מורכב דיו (סמוך לתחילת הספירה הנוצרית), מופיעה כבר מחשבה משותפת באשר לשאלה מהם החיים הפנימיים, ובה נדון בפרק זה.

חזרה הקודם תוכן הבא

מובן שהיו אסכולות ובתי ספר שנבדלו אלה מאלה בסין של אותם ימים, אך עם זאת, מעבר לשונות, יש הסכמה על רוח הדברים.

הנושא של פרק 8 ב־*Ling Shu* הוא הפסיכולוגיה, מבנה הנפש, הלב והרוחניות של האדם, והתפתחותו מלידה עד מוות. ושוב, הגישה העוברת כחוט השני לאורך התפיסה הזו היא שבין הלידה, החושפת את האדם בבת אחת לאור היום כמו ניצן שנפתח על ענף עץ שזיף, ובין הלילה, שהוא זמן מותנו והתכנסותנו אל האפל, המקור שממנו באנו - אין דבר מלבד שינויים ותמורות ותנועה של צ'י במרחב שבין היין והיאנג.

על הספר *Huangdi Neijing*

Jing פירושו ספר קלאסי, קנוני. ה־*Neijing*, שנקרא גם **ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב**, שימש בסיס תיאורטי לטיפול בדיקור (אקופונקטורה) ובמוקסָה (חימום על ידי עשבי מרפא). הוא גם הבסיס לתפיסה הסינית את הביולוגיה של האדם. כל הפיזיולוגיה והפתולוגיה הובנו על פי נקודת המבט המוצגת בספר הזה. *Neijing* הוא הסמכות העליונה במדעי הרפואה הסינית העתיקה, וכל טקסט רפואי אחר מתייחס אליו.

אפשר לומר שהטקסט הזה עוסק בהיבטים העמוקים והפנימיים (Nei - מרמז על חמשת האיברים הפנימיים) בגוף האדם. פעילותם של חמשת האיברים הפנימיים המלאים (Zang) היא הבסיס לחיים. הם נקראו "הפנימיים" לא רק משום שהם מצויים בתוך הגוף אלא משום שנתפסו כלב החיוניות והמסתורין של החיים.

Huangdi הוא הקיסר הצהוב, שחי על פי האגדה באמצע האלף השלישי לפני הספירה. אין שום עדות לכך שהוא מחבר הספר, אך יש להניח שרפואה מסורתית, בעיקר ריפוי על ידי צמחי מרפא (הרבליזם), היתה קיימת בשנים 3000-2000 לפנה"ס. 2000 שנה לאחר מכן, בזמן שושלת האן (Han) (206 לפנה"ס עד 220 לספירה), התגבש הידע המסורתי לספרים שיוחסו לקיסר הצהוב, וזאת כדי לבטא שהידע שנאסף הוא ידע דאואיסטי. הספרים כוללים גישה לחיים, כמו רפואה ואמנות האהבה, ותפיסה המדגישה את החיוניות שיש במתנת האדמה. צהוב הוא הצבע שהסינים מייחסים ליסוד האדמה. הספר המדובר *Huangdi Neijing* התגבש אט־אט ובהדרגה ונחלק לשני חלקים:

Su Wen - ספר השאלות הפשוטות

Ling Shu - ספר הציר הרוחני

מספר הפרקים (או המסות) בכל אחד מהספרים הללו הוא 81 - מספר שמביע את הארגון המושלם של האנרגיה החיונית שיש באדם על פי הנומרולוגיה הסינית (3x3x3x3=81). גם ספר הדרך של לאו דזה כולל 81 פרקים.

בשנת 213 לספירה הורה הקיסר הראשון לשרוף את הספרים הקלאסיים, אבל שמר כיוצא מן הכלל את ספר הרפואה הפנימית, מה שהוסיף לספר הילה של אוצר ונכס תרבות יקר.

במשך השנים נערכו שינויים בטקסט, והטקסט שבידנו נערך מחדש במאה האחת עשרה.

הוא אינו זהה לגמרי לטקסט הקדום. בזמן שושלת טאנג (618-907 לספירה), מלומד בשם Wang-Bing ערך והוציא מחדש את ה־*Neijing Su Wen* ב־21 כרכים ו־81 פרקים. הוצאה זו היא הבסיס לכל ההוצאות שבאו אחריה.

על נקודות המוצא ל־*Neijing*

הספר דן בפיזיולוגיה של האדם דרך לימוד תנועת הצ'י בגוף. הצ'י זורם בגוף האדם בערוצים (מרידיאנים) שניתן למקם במדויק. אנרגיית הצ'י יכולה להיות בעלת איכות יין או יאנג, ובסך הכל ידועים 12 מרידיאנים הבונים את הרשת הבסיסית של זרימת הצ'י בגוף. האנרגיה מקבלת איכות שונה על פי האיבר שאליו היא מגיעה.

הסינים תיארו חמישה איברים מלאים מרכזיים (Zang): כבד, לב, טחול, ריאות וכליות.

ושישה איברים חלולים שמשרתים אותם (Fu): קיבה, מעי דק, מעי גס, מחמם משולש, שלפוחית השתן וכיס המרה.

12 המרידיאנים מאפשרים 12 איכויות מיוחדות של הצ'י המתייחסות לחמשת ה־Zang ושש ה־Fu. הלב הוא האיבר השליט של ה־Zang וה־Fu ותפקידו לאפשר יחסים מתואמים ביניהם ובין המרידיאנים שלהם.

המרידיאנים הם החבל והרשת המחזיקים את החיים יחד. הצ'י זורם לאורך הערוצים האנרגטיים ונוצרת רשת של הנפשה המאורגנת על פי הדגם של החיים (השמים). המטפל מזהה מקום מוגדר שבו יוכל להתערב לאורך המרידיאן (ערוץ תנועת הצ'י) ולעורר את התנועה החיונית של הצ'י.

לימוד תנועת הצ'י בגוף האדם מגלה את כל התפקודים של החיים ומאפשר להבין את המקור של כל תפקוד נורמלי ופתולוגי, ובשום מקרה אין לדבר על הפרעה יחידה המנותקת מהשלם.

כל הפרעה ומחלה מתבטאים במונחים של תורה זו של יין־יאנג־צ'י וחמשת האלמנטים (עץ, אש, אדמה, מתכת, מים), ובגוף האדם חמשת האיברים המלאים (Zang) מבטאים את חמשת האלמנטים. מרבית ההיבטים מאובחנים על ידי הקשבה ומדידה מעודנת מאוד של דפקים (Pulse taking). החזרה לבריאות היא דרך איזון מחדש של הצ'י וחידוש התנועה והזרימה החיונית שלו, בתואם עם יחסי היין־יאנג הקוסמיים (השעה ביום, עונות השנה...). ה־Zang הם הבסיס לעיבוד הצ'י דרך אחסון התמציות ושמירה על הרוחות בתוך המערכת.

המטפל משתמש בשיטות המתאימות למצבו של המטופל כגון דיקור, מוקסיבציה (חימום על ידי עשבי מרפא), מתן עשבי מרפא לשימוש פנימי (הרבליזם), מסאז', תרגילי נשימה, ועידוד פנייה להיבטים רוחניים בחיים.

גדולתה של הרפואה הסינית המסורתית, כפי שהיא מתבטאת בטקסטים העתיקים הללו, היא בכך שהיא בעצם כרונוביולוגיה בסיסית - חיים מתואמים עם הזמן. זוהי גישה פסיכוסומטית, כי אין מפרידים בין תסמינים של הגוף, הנפש או הרוח. כולם מהדהדים זה עם זה. כך גם יש תפיסה

חזרה הקודם תוכן הבא

של כרונופתולוגיה, שהיא הבנה מעודנת שיש הפרעות טיפוסיות לעונת השנה ולצ'י המיוחד לה.

הטיפול מכוון לאדם היחיד, כדי להביא אותו לאיזון, הרמוניה ובריאות טובה, ובה בעת שומרים על הבנה בסיסית שהחיים אינם ניתנים לביטוי מפאת מורכבותם ונגיעתם במסתורין השמימי. לכן הגישה היא פנומנולוגית. מטפלים בתופעות ובבעיות כפי שהן מופיעות ונחשפות, ולא עוסקים בפענוח סודות היקום, שנשגבים מבינתו של האדם. לכן, לא מנסים לצמצם את החיים לכלל קונספט או תיאוריה נוחים להבנה שכלית. הלכה למעשה, מתבססים על הידע שהצטבר ונלמד המתייחס ליחסים בין יין־יאנג־צ'י וחמשת האלמנטים.

ה־*Su Wen* דן בתמונה השלמה של האדם מול השמים והארץ, גם בהיבטים של הבריאות וגם של המחלה (פרק 5 דן בפירוט בנושאים האלה). אך הטיפול תמיד מכוון להחזיר את האיזון שהופר לבריאות והרמוניה.

לגבי הבנת האדם והחי כולו, על פי התפיסה הסינית הזו, ישנה מערכת בלתי נראית הפועלת כל הזמן בתואם עם המבנים והתופעות הנתפשים בחושינו ובשכלנו. החיים הם איכות בלתי נראית שמגלה את עצמה לזמן מה עם כל יצור שנולד, רק כדי לשוב ולהיעלם למסתורין, ואחר כך שבה ומתגלה עם יצור חדש שנולד.

על הטקסטים הללו ותרגומם

הטקסט שעליו מבוסס החומר לא ניתן להבנה שכלית ולפירוש אחד משום שהוא אינו טקסט ליניארי וסגור שאפשר להבין ולהוכיח. הוא צופן בחובו מידע רב שמתגלה בכל פעם מחדש. הוא מכוון למצב הבנה ותודעה של "ללכת עם זה", "לצאת לטיול", ליהנות ולחוות, כמו להקשיב לשירה או למוזיקה המהדהדות עם העולם. הטקסטים הללו מביאים אלינו את המקורות העמוקים ביותר, ואחר כך, כל אחד צריך ליישם את ההבנה הזו במסורת ובתרבות שבה הוא חי, ובחייו האישיים. ברגע שאנו מבינים הבנה עמוקה ורחבה את המקורות של עצמנו, נוכל לחזור גם למסורת שלנו וליישם את זה בתפיסה ובעשייה הטיפולית.

במילותיו של האב דר' קלוד לאר, הטקסט הסיני הקלאסי הוא "מקדש שנבנה כדי לתת מחסה למילה". דרך העוצמה הרב־משמעית של הסימנית אפשר לגשת למסתורין של החיים. הלומד הוא בבחינת חסיד (disciple) יותר מאשר תלמיד (student). הוא מאפשר לעצמו להיות מודרך ולהשתנות תוך כדי לימוד הטקסטים.

המתרגם צריך לבחון בזהירות כל סימנית ולהבינה בהקשר הכללי של הטקסט שאליו היא שייכת. בתרגום החומר הזה יש להבין את הטקסט על פי הרוח הדאואיסטית שמופיעה אצל לאו דזה וצ'ואנג דזה, ובהתאם להבנת תורת היין־יאנג־צ'י וחמשת האלמנטים. תרגום והבנה של טקסטים סיניים קלאסיים הם עבודת אמנות כי הסימנית היא מבנה ולא אוסף מילים היוצר משפט כמו אצלנו. קבוצת סימנים או פעימות נקשרים יחד כדי ליצור סימנית, ובקריאה ובפענוח שלהם צריך לפרק אותם ולארגנם מחדש תוך מתן המשמעות. צריך לשמוע את הטקסט, לכתוב אותו, לתפוס אותו, להבינו ולפרשו, לתרגמו ולשוב ולבחון הכל מחדש. ולתפוס זה כמו לצוד,

כשמתקרבים לחיה היא בורחת או מתחבאת כדי להגן על עצמה, וכדי לתפוס אותה יש לדעת את הרגליה ותנועותיה, לרכוש ניסיון ולגשת בזהירות ובכבוד, וגם אז, לא ללכוד אותה אלא להכיר אותה ולהתיידד איתה.

הכותבים הסיניים תפסו את הטקסט הקלאסי כייצוג של החיים ולא כפירוש והסמלה שלהם. לכן, הבנת טקסט סיני אינה תהליך שכלי כמו שאנו תופסים במערב. זה קרוב יותר להבאת הצ'י החיוני, לשחק, ולתת כל הזמן מקום ללב שלוקח אחריות על הכל. ולהבין זה לקחת את כל הקיים המתגלה תחת השמים כמו שהוא, להכיר את תכונותיו ולמקם אותן במקום הנכון. הטקסט הקלאסי הוא שיטתי ומציית לחוקי הקיום שנתפסים כקבועים ואינם תלויי סביבה ונסיבות; כך הם. הטקסטים הם לפעמים כמו יער של סמלים של הטבע, המבטאים את הסדר של הטבע, שאותו אנו אוהבים ומכבדים אבל גם פוחדים מהמסתורין שבו.

מאחר שקשה מאוד לתרגם לשפת ימינו, בעיקר לשפות המערב, את הכתוב בספרים האלה, המתרגם יכול רק לרמוז ולכוון לתנועה ולרוח שמאחורי הטקסט.

Neijing הוא טקסט שדרוש ללכת אחריו, להתבשם בו, לנשום אותו, ולא להבינו הבנה ליניארית רציונלית על ידי צירוף מרכיבים בזה אחר זה. קשה למסור את האור הקורן והרוח החיונית הטמונה בטקסטים העתיקים הללו. אולם העיקר בהליכה עם החומרים הללו היא התחושה שאנו נוגעים באיכויות והתבוננויות עמוקות משחר התרבות ומשורש האדם.

הספר הזה מעורר את מחשבתו של הקורא באופן כזה שהוא עשוי לזכות בתובנות עמוקות בקשר לחייו, ובו בזמן הוא חש שהדברים נובעים מתודעתו שלו והיו קיימים שם עוד קודם לכן.

במשך הדורות, וגם כיום, מצטטים הרבה את ה־*Neijing* בתחום הרפואה הסינית המסורתית כבסיס תיאורטי לפרקטיקות השונות. אך קודם כל זהו הספר המתייחס להיבטים הבסיסיים של חיי האדם.

כמה מילים על הפרקים שנדון בהם בפרק הזה

פרק 8 מ־Ling Shu (ספר הציר הרוחני) הוא טקסט רפואי ברור וקצר המייצג את התפיסה המקובלת על האדם בסין, באותם ימים. הוא דן בפסיכולוגיה, בלב וברוחניות של האדם. זהו טקסט המעוגן גם בדיון על החיים עצמם, כמו ספר הדרך, ונוסף על כך דן גם בפסיכולוגיה ובפסיכופתולוגיה.

פרק 8 הפך לטקסט קלאסי המקובל כדגם להבנת מבנה הנפש. הוא נכתב בסביבות המאה האחת עשרה לספירה, אבל משערים שמדובר למעשה באסופה שתרמו לה אנשים רבים, מהמאה הרביעית לפנה"ס ועד המאה האחת עשרה לספירה. פרק 8 הוא חלק מאוסף מהמאה השלישית לספירה, חלק מספר שנכתב במאה השישית לספירה, וקטעים מאוסף קודם מהמאה השישית עד הרביעית לפני הספירה, שנקרא אוסף 9 המחטים. בפרק זה הטקסט מתנהל כדו־שיח בין הקיסר הצהוב לרופא המלומד צ'י בו (Qi Bo).

2. השתרשות ברוח

הפרק נפתח בשאלה הראשונה של הקיסר הצהוב אל מורהו, הרופא צ'י בּוֹ. והשאלה היא, איך לא נחמיץ בכל אבחון רפואי, בכל שיטה שהיא, את הטיפול בבסיס ובשורש של הבעיה, המצוי ברוח.

להלן הטקסט המקורי המופיע בספר *Rooted In Spirit* [31] עמ' 2, בתרגום לעברית:

"הואנגדי (Huangdi) שואל את צ'י בּוֹ:
בכל דיקור, מעל לכל, השיטה היא
לא להחמיץ את ההשתרשות ברוח.
שוּהֵי (Xue) ומאי (Mai) יינג (Ying) וצ'י (Qi)
ג'ינג (Jing) ושן (Shen)
אלה מאוחסנים בחמשת הזאנג (Zang).

כאשר המצב מגיע לכך
שבעקבות הצפות חוזרות ונשנות ופלישה מוחלטת
הם עוזבים את האיברים המלאים (Zang),
התמציות אובדות;
ההון (Hun) והפו (Po) נסחפים
באי־שקט בלתי נשלט
רצון וכוונה נעשים מבולבלים וחסרי ארגון.
ידע מעשי והגות (רפלקסיה) נוטשים אותנו.
מה גורם למצב זה?
האם יש לתלות את האשם בשמים או באדם?
ולְמה אנו קוראים סגולה, נשימה, חיים, תמציות,
רוח (Shen), הון (Hun) ופו (Po),
לב, כוונה, רצון, מחשבה, ידע מעשי והגות?"

מתשובתו של צ'י בו עולה שהדבר החשוב ביותר בכל שיטת טיפול הוא השתרשות ברוח. כל טיפול וכל שיטה צריכים להגיע להשתרשות הטיפול ברוח האדם משום שהרוח היא השורש, המקור לכל מה שבא לידי ביטוי. להשתרש פירושו להתחבר עם הרמה העמוקה שממנה באים החיים וכל מה שמזין את החיים.

אם כך, התשובה על השאלה הראשונה של הקיסר היא שהבסיס להשתרשות החיים הוא הרוח.

המשמעות המעשית של האמירה הזו היא שבכל פעולה טיפולית שהמטפל פועל על הגוף החומרי של האדם, הוא תמיד עובד עבודה כפולה: גם על הגוף וגם על האנרגיה, שהיא הצ'י המעודן שאין לו צורה אך הוא דומיננטי בכל מה שקורה לאדם בגופו ובנפשו.

ברוב המקרים המחלה היא משהו שנוצר במקום הפנימי ביותר של האדם, בחייו הפנימיים ובאופן שבו מתוך המרכז הפנימי שלו הוא מנהל את חייו. אי אפשר לטפל באדם ובוודאי לא לרפא אותו אם אין איזשהו סימן שפונה למרכז של אותו אדם, למקום שממנו כל חייו מנוהלים. זה מה שנקרא בטקסט הזה – רוח, Shen. וכך, כשהקיסר הצהוב אומר שהדבר החשוב ביותר בכל שיטה הוא ההשתרשות ברוח, זה מצביע גם על התפיסה מהי מחלה אצל האדם. לכן צריך להבין מהו היצור האנושי ואיך נוכל לפעול ולטפל מתוך הבנת התפיסה הזו.

בטיפול ובנגיעה ברוח אין הכוונה "לתקן את הרוח" כי הרוח לא ניתנת לתיקון אלא היא פשוט נוכחת. אולם יש למצוא בכל התערבות טיפולית סימן לנוכחות הרוח החיונית אצל המטופל. זה יכול להיות ברמה עמוקה שאינה מופיעה על פני השטח, אך זה היסוד הכי חשוב בכל טיפול – ליצור קשר עם הרוח החיונית ולאפשר לה לבוא לידי ביטוי, ועל ידי כך דברים יונחו בסדר הנכון ויחזרו להרמוניה הטבעית. מדובר בכל הרמות, גם בפעולות המעיים, גם בפעילות הרגשית וגם במציאת כיוון ודרך התנהלות בחיים. זו משמעותו האמיתית של ריפוי.

להתחבר מחדש לרוח – זה תהליך שיכול להתרחש דרך מגע ותקשורת עם המטפל. אולם זה מחייב שהמטפל בעצמו יהיה "מושרש ברוח של עצמו", כלומר יהיה מחובר לרוח ויתנהל על פי היושר של חייו הוא. ואז דרך המחט (או כל אמצעי טיפולי שהוא), המשמשת כאמצעי או ציר דרך היד של המטפל – הוא מוסר, נוסף לטכניקה, כל מה שפועם ופועל בו, דרך עיניו, דרך המגע ודרך הנשימה. הרוח שבאה לידי ביטוי בנוכחותו של המטפל היא סימן חיוני לאדם הזקוק לעזרה הנמצא מולו. הטיפול האמיתי על פי גישה זו אפשרי רק מאדם מושרש ברוח לאדם אחר כדי שיוכל גם הוא להתחבר לשורש הרוח.

במילים אחרות, דרך הטיפול באי־סדרים שיש אצל המטופל, דרך פעולת המחט או המילה, אנו נותנים סימן לרוח לאפשר לה נוכחות, והרוח היא המקום החיוני ביותר של המטופל. זה מה שנקרא טיפול.

אם לא נאפשר בטיפול את השתרשות הרוח, מה שיכול לקרות כשאנו לא מכירים בחיוניותה של עבודה כזו, או כשהמטופל נסגר ולא מאפשר התקשרות כזו – סימפטומים זהים או אחרים יחזרו שוב ושוב גם אם חלפו לזמן מה עם סיום ההתערבות הטיפולית. מאחר שמקור המחלות על פי תפיסה זו הוא האי־סדרים שבתוכנו, סיבת המחלה נשארת, לכן הסימפטום יחזור, או שיתחלף סוג המחלה. זוהי אזהרה שמופיעה בספר, קרוב לוודאי בעקבות ניסיונות טיפול כושלים שתועדו.

הטקסט ממשיך בשאלות נוספות של הקיסר הצהוב. בתשובה לשאלה השנייה מוצג האדם כרשת של הנפשה שזורמת ומועברת לכל מקום, ומה שזורם הוא שמביא את החיוניות לכל מקום בתוכו. נדון בכך בהמשך.

תזונה ותמציות (Jing), צ'י ורוח, וזרימה שחמשת האיברים המלאים אוגרים בתוכם. התזונה והאנרגיה מגנות על חיי האדם, אך השילוב של תמציות ורוח מצביע על המסתוריות של החיים. חמשת האיברים המלאים מסוגלים להנחות את כל התנועה והאנרגיה שנובעת מתוכם. הם אחראים על הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה, והלב (Xin) הוא המרכז של החיים. וכל מה שמעבר לפסיכולוגיה ולפיזיולוגיה – זו הרוח.

חלקה השני של השאלה הראשונה המתייחס להצפות, אובדן תמציות ואי־שקט בלתי נשלט, הוא תיאור של אדם שהמרכז הפנימי שלו לא מנחה אותו עוד. וכאשר הוא לא מונחה מבפנים, יש חוסר שקט, חוסר ביטחון. ואז גם הרוח שבאה מהשמים, וגם התמציות שבאות מהצ'י של האדמה כבר אינן מזינות את המרכז. הסימפטום יכול להיות שהאדם מתנהג כמשוגע או סובל משכחה או בלבול, אבל יש הבדל גדול בין מישהו שמבולבל בנפשו משום שהוא מנותק מהמציאות ומהמרכז הפנימי שלו, לבין מישהו שמחובר לעומק חייו ומרכז חייו אבל מסיבות מסוימות (מחלה או גיל מבוגר) אין לו כבר כוח (צ'י) לארגן את כל האלמנטים של חייו. זה ההבדל בין מישהו שנוכח בתוך עצמו ובין מי שלא נוכח כי העצמי שלו לא קיים. ייתכן גם שאדם ייראה חכם ומאורגן כלפי חוץ, גם כאשר הוא לא מספיק מחובר לשורשים ולרוח שלו, ואז במוקדם או במאוחר – בעקבות לחץ – הבלבול יופיע.

ובהמשך, הקיסר הצהוב שואל:

"מה גורם למצב הזה?
האם יש לתלות את האשם בשמים, או באדם?"

מדוע האדם לא מארגן את חייו מתוך אותו מרכז ומתוך חמשת האיברים הפנימיים שנתן לו הטבע? (כשהלב הוא המרכז של כולם). אם האדם על פי התפיסה הסינית הוא היצור המושלם בטבע, ורק אצלו קיים הקשר הכי עדין והכי שלם בין שמים וארץ, איך ייתכן שיהיה אי־סדר כזה בתוכו? האם זה משהו שמצוי אצל האדם, שלמרות השלמות שלו, הדרך שבה הוא פועל מביאה לחוסר שלמות, אי־סדר ופתולוגיה?

התשובה בספר מכוונת לכך שאין מדובר בטעות בתכנות (באג במערכת), אלא בהתנהגות לא נכונה של האדם שתגרום לשיבוש ולאי סדר. אך עדיין נשאלת השאלה מה מביא לכך שהאדם יתנהג בצורה לא נכונה. מאחר שהקיסר הצהוב קרא ספרים רבים הוא מוכיח את הידע שלו בשאלותיו ובתשובות המוצגות על ידי צ'י בו.

השאלה השנייה שעליה משיב צ'י בו הרופא המלומד מבררת מהם מרכיבי הרוח או הנפש של האדם, והיא כוללת את הסגולה, נשימות/צ'י, חיים, תמציות, רוח, הנשמה הרוחנית, הנשמה החומרית, לב, כוונה, רצון, מחשבה, הגות וידע מעשי.

ובעצם זו השאלה המרכזית בפרק: מה עושה אותנו למה שאנו באמת, או: מהו מבנה הנפש והישויות הפנימיות של האדם.

התשובה מופיעה בפרק 8 ב־*Ling Shu*, שהוא טקסט תמציתי מאוד ובו נדון בהמשך.

חזרה הקודם תוכן הבא

3. מבנה הנפש והישויות הפנימיות

הרעיון המרכזי בטקסט הוא שמבנה הנפש הוא מארג, וכל חוט מחוטי המארג בונה ומבסס את משנהו. אי אפשר להפריד מרכיב אחד מהסך הכל, כי הכל צריך לעבוד יחד, בהרמוניה ובזרימה. אם הצד הגופני אינו מתפקד היטב, סביר שגם הצד הנפשי והרוחני קשורים לכך. לתפקד היטב זה בעצם להיות קשוב לדאו, לדרך, שהיא ביטוי לכל ההיבטים של האדם.

להלן ניקח כל יסוד ונפרט יותר לגביו.

ראשית, מיהו האני.

השאלה בסין, כמו בכל מקום, היא מי אני, מאין אני בא ולאן אני הולך. האני הזה שאני חש בתוכי הוא תופעה קצת פרדוקסלית כי דבר אינו קרוב אלי יותר מהאני שלי, ועם זאת אין דבר שקשה לראות יותר מאשר את עצמי. ולאני הזה אני מתייחס כמו לכל מציאות חיה, כמו לכל יצור אחר.

על פי התפיסה הסינית, האני הזה הוא אינטגרציה מורכבת ומיוחדת במינה בין שמים וארץ. בתוך האני או העצמי הפנימי ביותר של האדם יש משהו ששייך לשמים ושקיים בשמים, אבל יש משהו מהשמים שקיים בתוכו. ויש משהו בתוכו שבא מתוך הארץ[7] (או האדמה) ונובע ממנה. האני הזה הוא משהו שאפשר להבינו ולגלות את מבנהו, אך אפשר גם לפוגג ולפרק אותו.

כל זמן שלמה שמרכיב אותו יש את הכוח להחזיק יחד את כל חלקיו – האני קיים. אבל האני הזה אינו ישות סטטית, הוא משתנה כל הזמן בתואם עם הזרימה של החיים.

7. המילה Earth פירושה בעברית גם "ארץ" וגם "אדמה". הסימנית בסינית היא Di (地). כאשר המשמעות היא מה שמבטא את הקוטב הנגדי לשמים (Heaven and earth) נשתמש במילה "ארץ". כאשר המשמעות היא של הקיום החומרי, הגשמי על פני האדמה, נשתמש במילה "אדמה". חשוב להבדיל שימוש כזה במילה "אדמה", מאדמה כאלמנט או יסוד פיזי (Ground, Soil) שהסימנית המציינת אותה היא Tu (土).

הסימנית הסינית לאני (Wo) היא:

我

היא מורכבת מצירוף של שני כלי נשק, רומח או חנית, הפונים לכיוונים מנוגדים. זה מבטא היבט של האני שהוא מאבק לאינטגרציה ולשמירה על החיים. כי על מנת להתקיים, כל הזמן יש צורך להגן או להתקיף, ואילו בתוך האני יש איזה מתח בכיוון של התנגדות והפרדה. אם ההפרדה גוברת על האחדות, התרכובת של מרכיבי האני השונים יכולה גם להתפוגג ולהתפרק.

דרך האני (Wo), אני יכול לדעת מהם החיים, כי גם אני חי ומבטא בתוכי את החיים. דרך אותו "אני", אני מכיר את החיים – כי האני זה החיים כפי שאני מתנסה בהם.

אם נסכם עד כאן נאמר: האני הוא מיזוג של יסוד השמים והארץ בתוכי. כל זמן שלמה שמרכיב אותי יש את הכוח להיות יחד, אני קיים. אך האני יכול להתפוגג ולהתפרק; זה קורה באופן מוחלט במוות, ומה ששייך לשמים (נשמת השמים – Hun) – חוזר לשמים, ומה ששייך לארץ או לאדמה (נשמת האדמה – Po) – חוזר לאדמה.

ישנם חמישה מרכיבים עיקריים בין מרכיבי הרוח והישויות הפנימיות אצל האדם.

הרוח (Shen), נשמת השמים באדם (Hun), נשמת הארץ באדם (Po), כוונה (Yi), ורצון (Zhi). שלושת הראשונים, רוח ושתי הנשמות, הם ביחסי שמים־ארץ, או ביחסים של יין־יאנג־צ'י. הכוונה והרצון, לעומת זאת, אינם באותה רמת חשיבות, אך הם ביטויים יסודיים של הלב (Xin) ומהם נובע פיתוח נוסף של מרכיבי המחשבה (Si), ההגות (Lü), וידע מעשי (Zhi).

להלן הטקסט המלא (פרק 8 מ־*Ling Shu*), המחולק ל־13 משפטים, שיוסברו בהמשך:[8]

"השמים שבתוכי זו הסגולה." (De)
"הארץ שבתוכי זה הצ'י." (Qi)
"הסגולה זורמת, הצ'י מתפשט, אלה הם החיים." (Sheng)
"הופעת היצורים החיים מעידה על התמציות." (Jing)
"מפגש בין שתי תמציות מביא לרוח." (Shen)
"מה שעוקב בנאמנות אחר הרוח ביציאות ובכניסות שלה נקרא נשמת השמים." (Hun)
"מה שמצטרף לתמציות ביציאות ובכניסות שלהן נקרא נשמת הארץ." (Po)
"כאשר משהו לוקח אחריות על היצורים, מדברים

8. לטקסט המקור ולתרגומו לאנגלית, ראו: *Rooted in Spirit*, עמ' 16-17.

חזרה הקודם תוכן הבא

על לב." (Xin)
"כאשר הלב מתחייב ומתמסר, מדברים על כוונה." (Yi)
"כאשר הכוונה נעשית קבועה, מדברים על רצון." (Zhi)
"כאשר הרצון הקבוע משתנה, מדברים על מחשבה." (Si)
"כאשר המחשבה מתפשטת למרחק בעוצמה, מדברים על
הגות." (התבוננות או רפלקסיה). (Lü)
"כאשר ההגות מכילה את כל היצורים,
מדברים על ידע מעשי." (Zhi)

ובניסוח זורם יותר זה יהיה כך:
איכות השמים בתוכי זה De (סגולה).
איכות הארץ בתוכי זה Qi (אנרגיה).
כשיש שילוב של השמים והארץ בתוכי (הסגולה והצ'י) - יש חיים.
התמציות (Jing) נותנות לחומר חיוניות ויכולות להתבטא בתצורות השונות של החיים.
מפגש בין שתי תמציות חיוניות מאפשר לרוח (Shen) להיות נוכחת.
נשמת השמים בתוכי (Hun) עוקבת אחרי הרוח.
נשמת הארץ בתוכי (Po) עוקבת אחרי התמציות.
מי שלוקח אחריות על כל מה שבי זה הלב (Xin).
התחייבות הלב ויישום במציאות זו כוונה (Yi).
כוונה שנעשית קבועה זה רצון (Zhi).
כשהרצון הקבוע משתנה, זו מחשבה (Si).
כשהמחשבות מתפשטות זו הגות (התבוננות, רפלקסיה) (Lü).
כאשר ההגות מתייחסת לכל היצורים זה ידע מעשי (Zhi).

天 神
Tian Shen

4. שמים (Tian) ורוח (Shen)

שני היסודות הללו שזורים זה בזה, אך בכל אחד דגש אחר.
משפט 1:
"השמים שבתוכי זו הסגולה."

נאיר כל מושג בפני עצמו ואחר כך נשזור אותם יחד.

שמים (Tian)

天

שמים (Heaven) הם המקור, האחדות, מה שלמעלה, שמעל לכל, החוק.

שמים זה הסדר הטבעי של העולם בכלל והחיים בו. השמים הם ביטוי לכוחות הטבע המשתנים הנעים מיום ללילה, מקיץ לסתיו, מחורף לאביב וחוזר חלילה. הם ביטוי לכוחות הצמיחה, הלבלוב והנבילה.

כל מה שבא מלמעלה הוא ביטוי לשמים: שמש, גשם, יובש, רוח, תנועת הירח והכוכבים המשפיעים על המתרחש על פני הארץ וכן הלאה. שמים הם המקור לכל מה שיוצר חיים ומייצג את כוחות הטבע, הסדר והתהליכים הטבעיים.

גם האדם היחיד הוא חלק מסדר טבעי, לכן השמים הם גם בתוכו. לאדם יש בתוכו יכולת להירות ולאור שמאפשרת לו לעקוב אחר הסדר הטבעי. שמים הם ביטוי לדגם, לתוכנית הנכונה איך הדברים צריכים להתפתח על פי טבעם. זה הפוטנציאל, זו אנרגיה טהורה בטרם הוגשמה והתממשה בחומר. מה שבא, או יורד מלמעלה והופך לגלוי ומתגשם על פני הארץ. שמים מבטאים את הזקיפות של החיים, את הישר, את המהלך הנכון של הדברים על פי חוקי הטבע. השמים הם המודל שעל פיו הצורות על פני האדמה מתהוות ומתגשמות.

אחת הדרכים לבטא את השמים בתוכי זוהי הסגולה.

כשמשהו משתבש בסדר הדברים בתוכנו, אנו פונים באופן אינטואיטיבי לשמים. זו פנייה שכוונתה לקבל הכוונה והדרכה איך לחזור לסדר הנכון והבריא של הדברים. בתפיסה הסינית המסורתית יש חיבור בין כוחות הטבע ובין רוחות האבות הנתפסות כמצויות למעלה ומצויות מאחורי כל מה שבא מהשמים. ומה שבא מהשמים הוא סדר, התהוות, צמיחה והתכלות וחוזר חלילה. אם מתרחשת קטסטרופה על פני האדמה (שיטפון למשל), הסינים האמינו שזו תולדה של אי־כיבוד האבות. לכן הקריבו קורבן וערכו טקסים שונים לרוחות האבות, אך באופן מעשי המשמעות של שיבוש כזה היתה שהאדם (או הקיסר, במקרה של קטסטרופה ארצית) חולה משום שהזניח את חייו ולא ניהל אותם על פי הסדר הטבעי, הנכון, שהוא הסדר של השמים.

האדם הוא שאחראי לעקוב אחר הסדר הטבעי. הוא אחראי על חייו כי ביכולתו להתבונן ולדעת מה השתבש בסיטואציית חייו, והוא שאחראי (בעזרת מדריך ומכוון) להחזיר את הסדר על כנו. ואם לא יעקוב אחר הסדר הטבעי, עלולים לחול שיבושים בחייו.

מה זה שמים

בספרים הקדומים שמים זה אלוהות עליונה, כוח שנמצא מעל לארץ, שמסוגל לראות כל דבר ויכול לתגמל ולהעניש. על פי הסימנית, שמים זה מה שמעל לאדם. יש שם סוגים שונים של צ'י – עננים, קור, חום, רוח וגשם. הצ'י שבא מהשמים יוצר את העונות, את הסדר, ולכן כשאומרים שמים הכוונה גם לסדר הטבעי. לסדר שנמצא בחיים הקוסמיים, אבל גם בחיים שעל פני הארץ. לכן כשאומרים "השמים שעל פני הארץ" מתכוונים לסדר ולחוקים הפועלים על פני הארץ.

הצ'י – האנרגיה האינסופית – הוא ביטוי לשמים. השמים הם היאנג במֵרבו, והאדמה היא היין במֵרבו. ויש ויסות של הצ'י שבא לידי ביטוי בסדר הטבעי ובקשר בין שמים וארץ. אבל הסדר הזה תמיד יהיה תחת שליטת השמים. השמים אחראים למניע הראשוני (ה"סטרטר"), להתחלת החיים, לראשית התפתחותו של כל יצור חי. כל התחלה יש בה סדר מרבי, מאחר שבתחילתו של כל יצור חי נמצא הסדר של השמים.

השמים זה מה שנותן לכל יצור חי את הסדר שלו באופן כללי ואת הסדר הייחודי שלו כפרט.

אצל האדם – הסדר של החיים או השמים שבתוכו נוכח בלב ובציר המרכזי שקושר את הלב עם הרוח שבאה מהשמים ועם התמציות שקשורות באדמה. והוא בא לידי ביטוי בהתנהגות של האדם בהתאם לגרעין העמוק של הטבע האותנטי שלו שתמיד נמצא בשמים.

Shen, רוח או רוחות (Spirits)

ה־Shen היא הרוח, היא "המנצח על התזמורת כולה". הרוח היא הסוכן של השמים בתוך האדם. היא מלווה את ההרמוניה של חייו, והיא הביטוי האותנטי של חייו. ולכן "השמים שבתוכי זו הסגולה", זהו הביטוי העמוק ביותר של הרוח. הרוח היא השמים שבתוכי.

הפנמה של יסוד הרוח בחיי האדם מלווה בבריאות טובה ובהרמוניה. Shen מבטא אצל האדם את האחדות של חייו. כשהאדם חש שמשהו השתבש בחייו הוא פונה לחזק את יסוד הרוח, שהיא

המרכיב הלא־אישי העמוק המאפשר לו חזרה למקור, לשמים, לסדר הנכון והטבעי של החיים.

מושג הרוח הוא הקשה ביותר להבנה ולהפנמה. הוא חומק מהגדרה אך חזק מאוד בנוכחותו בחיים. מרגישים אם הרוח בתוכנו חיונית או רפה. בסינית זה נקרא Shen ויש רמות שונות להבין את המונח הזה המשתנה גם על פי רוח הזמן. המושג קשור כמובן גם לרמת ההתפתחות הרוחנית.

הטקסטים הסיניים שדנו במונח הזה הם גם טקסטים רפואיים ורובם נכתבו מהמאה הרביעית עד המאה הראשונה לפני הספירה.

Shen זה גם האינטליגנציה הרוחנית הטמונה בדברים.

הסימנית ל־Shen היא:

神

חלק אחד בסימנית מצביע על משהו שיורד מלמעלה למטה ומשפיע למטה, והחלק השני – זוהי רוח. ואם כך, Shen היא רוח היורדת מלמעלה למטה כדי למסור מידע ולהוציאו לפועל. משהו שיוצא מהכוח אל הפועל, משהו שמחלחל לתוכנו ומכוון את כל בני האדם איך לממש את חייהם על פני האדמה.

יש בסימנית גם ביטוי לכוחות הטבע, לעיקרון הוויטאליות ולמשהו מופלא.

השמים או המידע שיורד מלמעלה שולט בכל מה שקורה לנו ושומר עלינו, ואנו חייבים לשמור את השמים בתוכנו, במשך כל חיינו.

Shen היא השמים שבתוכנו. זה משהו שבא מהשמים ושואף לבטא את עצמו על פני הארץ. ומימוש הכוחות הקוסמיים השמימיים של יין־יאנג־צ'י על פני הארץ מתבטא ביצירת חיים, התפתחות וצמיחה, וחזרה למקור דרך קמילה ומוות. זוהי הרוח בתפיסה הסינית.

בסין דימו את הרוח לציפורים, גם משום שציפורים מצויות בשמים, וגם משום שהתנועה שלהן מהירה ופתאומית. פתאום באות ופתאום עפות, וזה גם הדימוי של Shen. כדי למשוך את הציפורים לגן, משאירים אותו פתוח לרווחה כדי שיבואו ויעופו בחזרה. כך גם הרוח באה והולכת. זו יותר שאלה של היפגשויות. נפגשים עם הרוח, נפרדים וחוזרים חלילה. איננו כולאים את הרוח בתוכנו אלא מאפשרים לה לבוא לשכון, לנוע בתוכנו ולהעשיר אותנו בנוכחותה. מה שנקרא נוכחות (presence), שאינה מורגשת אלא על ידי כך שנחוש בתוכנו איכות חיונית טובה. אך כמו בדימוי הציפורים בגן, איננו כולאים את הרוח אלא מאפשרים לה מקום נעים לבוא וללכת, מקום לשכון בו וליצור איתו דו־שיח. נוכחות הרוח בתוכנו היא בעלת אופי כזה. זה גם הקושי ביחסים מתמשכים עם הרוח. צריך להחזיק את היד או הגן פתוחים, אך מזמינים. וכמובן, גן פורח המזמין ציפורים משול לאדם עם תמציות עשירות וטהורות, כי תמציות כאלה מזמינות את הרוח. (ועל כך בהמשך).

כאשר הרוח נמצאת בתוכנו היא מעשירה את התמציות (Jing), והתמציות הטובות בתורן

חזרה הקודם תוכן הבא

מזמינות שוב את הרוח, וכך זוהי הזנה והעשרה הדדית. זהו תהליך הדדי בין התמציות והרוח. בדאואיזם יש טכניקות ותרגול כדי למשוך אלינו את הרוח ולחזק את החיוניות שלה בתוכנו. בגלל הקשר בין הרוח לתמציות, מובן שיש לעבוד גם על חיוניות הרוח וגם על חיוניות הגוף כי הן קשורות זו בזו ומחזקות זו את זו. זוהי גישה הוליסטית, או פסיכוסומטית.

הרוח, שהיא היסוד הלא־אישי של השמים שבתוכנו, היא בחלקה גם אישית כאשר היא חוברת ליסוד הארצי הגופני שלנו, ואז היא מעשירה את החיים הארציים במשמעות, בשמחה, בחיוניות טובה, ובערך מוסף שניתן לחיי היומיום – טעם, קדושה ויופי.

אם כך, Shen, הרוח שבשמים, מבטאת את הנוכחות של השמים בכל יצור חי, נוכחות הנותנת "אור ללב" ומכוונת אותו ללכת על פי הטבע שלו. הרוח היא שנותנת לאדם את היסוד לחיים בעלי משמעות, לאמונה שלו, לערך המוסף של חיי חומר ומימוש צרכים חיוניים.

אף על פי שחיי אדם מאופיינים בשניות של רוח וחומר, הטבע העמוק שלו הוא באחדות – שהשמים הם הביטוי שלה. ולכן – "השמים בתוכי הם הסגולה" – שזוהי ה־Shen, האחדות של השמים בתוכי.

ותחושת האחדות היא בד בבד עם זה שהאדם חי וחווה את חייו בדואליות, יש לו גוף ויש רוח, יש תמציות ויש רוח, ויש דיאלוג מתמיד ביניהם.

ה־Shen הוא לא אישי, הוא ביטוי של השמים בתוכי, אך כאשר אני אדם שחי את חייו האישיים, יש לו ביטוי אישי בתוכי.

בעיון חופשי בטקסטים מהמאה הרביעית עד המאה הראשונה לפנה"ס[9] נמצא ביטויים שונים לשמים ולרוח. בטקסט אחד נמצא תיאור של ירידת הרוחות מלמעלה כציפורים הנוחתות ממעופן. הרוחות מתוארות כניטרליות, לא גורמות רע או טוב, הן מה שהן. האדם הוא שמיישם את הדברים לטוב או לרע.

הרוחות מתוארות כאינטליגנטיות, נכונות ושלמות, ויש להקשיב להן כדי להדריך את התנהגותנו. זה כולל קבלת הגבולות והימנעות מהיגררות אחרי הרצון והשאיפה החמדנית לעוד, שעלולה להמיט בסופו של דבר התנפחות יתר וקריסה. הרוחות הן אלה שכל הזמן מכוונות להקשיב לתנועה האפשרית של החיים ולסדר הנכון. ואי־הקשבה לרוחות נתפסת כעיוורון וסכנה.

קטע אחר מתאר את אחריותו האישית של האדם לעקוב אחר הרוחות ולפעול על פיהן. קטע נוסף מבטא את טיבה של הרוח שהיא חופשית לבוא ולצאת, אך תעדיף לבוא למקום (או לגוף) שבו יש תמציות עשירות, טובות וטהורות. אי אפשר לתמרן את הרוחות משום שהן חופשיות. אי אפשר לתגמל אותן ולפתות אותן בטובות הנאה. אי אפשר להחניף להן. הן מזהות משהו חיוני ואותנטי ונמשכות אליו. אך גם אי אפשר לכלוא אותן כי הן באות והולכות כציפורים. אך מי שעוקב אחר

9. כל הטקסטים לקוחים מאסופה שהובאה על ידי דר' רושה דה לה ואלה בסדנה שהנחתה על הנושאים הללו ב־2010.

הסדר הטבעי הנכון, יהיה בקשר טבעי וישיר עם השמים, והרוחות יבואו לשכון בתוכו. החכם – הוא שיודע לעקוב נכון אחרי שמים וארץ. הוא מלא בחיוניות והוא פתוח לרוחות.

קטע אחר מתאר את הרוח בתור היכולת לתפוס את חוקי השמים והארץ ולעקוב אחריהם. חשוב לזכור שהחוקים הם תנועה, שינוי וזרימה, ולא איזון סטטי. יש ויסות הרמוני בטבע שיש בו תנודות, עליות וירידות, בצורת, שיטפון ושנת ברכה והכל בתנועה, איזון וזרימה. החכם, המבין את התנועה הגדולה הזו, לא נבהל ממצב זמני זה או אחר, אלא רואה את התמונה השלמה, והוא זה שהרוח שוכנת בתוכו.

כלומר, הבנת הדרך של שינויים ותמורות זה להבין את הרוחות. החכם מבין שיש מצבים שבהם אין אלא להמתין מבלי לעשות דבר, ויש מצבים שבהם יש לפעול, ולהבחין ביניהם יכול רק החכם שהרוח שוכנת בתוכו. האדם הרגיל, הפועל על פי מה שנדמה לו שחיוני לחייו, אינו מבין מדוע משהו משתבש משום שהוא אינו רואה את התמונה הרחבה והשלמה. לכן הוא נקרא עיוור.

טקסט אחר נותן ביטוי לכך שהרוח היא שמעשירה את העצמים ונותנת להם חיים מעבר לחוקי החומר. גם תחילת החיים של כל יצור חי היא ביטוי של כניסת הרוח לתוך החומר, המאפשרת את המשך תוכנית ההתפתחות על פי טבע היצור.

כל הרוחות הן למעשה רוח אחת עם ביטויים שונים. יש רוח בכל איבר עם פעילות מסוימת, אך כולן הן רוח אחת. כל ההתנהגויות של האדם מתואמות עם הרוח של חייו ועם הסדר השמימי, שזה הביטוי לרוח החיונית.

האדם יכול להבין ולדעת את חייו, את הרוח ואת חוקי השמים. הוא משקף את ההרמוניה הקוסמית ובה בעת מבין אותה. האדם מסוגל לחזור ולהבין את מקורו, ושלא כמו בעלי החיים, יש לו מגע שותף עם השמים והארץ משום שיש לו יכולת להתבונן על חייו ועל חוקי הטבע.

מאחר שהאדם בהתפתחותו התרבותית מנותק מהחיים הטבעיים, עליו להיות ער ומודע למקומו בין שמים וארץ, ובעזרת התודעה שלו הוא יכול לחזור ולעקוב מחדש אחר הסדר השמימי ולהדהד עמו שוב במידה שהתנתק ממנו. על האדם מוטלת האחריות להתבונן ולבדוק כל הזמן כדי לחזור מחדש לסדר הטבעי. השמים נותנים לאדם לא רק את דחף ההתחלה (המניע, ה"סטרטר") של חייו, אלא גם את היכולת – על ידי הרוח – להתקרב להרמוניה, ליופי, ולחזרה לסדר הטבעי של חייו ועל ידי כך לשמור על בריאותו ולממש את חייו במלואם. על ידי הרוח החיונית שלו, שהיא חלק מהשמים, האדם יכול להיכנס בשער השמים ולהבין את הדברים, אך זה מתוך הבנה שזוהי תנועה גם בכיוון הפוך של חזרה לאדמה ולחייו הממשיים.

אמנם, האדם, בעל היכולת לדעת ולצפות לפנים – מודע על כן גם לעובדת מותו ולגבולות קיומו האישי, וזה מקור לסבל ודאגה, אך מאחר שהוא מבין שבה בעת הוא חלק מהשמים וביכולתו להיות אחד עם השמים דרך הרוח החיונית (שמאפשרת קשר עם השמים), יש משמעות לחייו למרות ידיעת המוות.

ולבסוף, חשוב לזכור שההליכה בעקבות השמים דרך הרוח אין מטרתה להאריך את החיים אלא לממש אותם במלואם.

חזרה הקודם תוכן הבא

Shen Ming — האור הקורן מהרוחות
נוכחות הרוח בחיי האדם יוצרת סביבה קורנת ומוארת. האדם הספוג ברוח, לא רק פועל ומתפקד היטב, אלא חש ערך מוסף של ראייה רעננה, חיובית ומלאת אור. האור השמימי שקורן מהרוח מרומם אותו מבפנים ומעשיר אותו במשמעות הקורנת ממנו ומגיעה לכל היבט בגופו ובחייו.

德

5. סגולה (De)

משפט 1:
"השמים שבתוכי זו הסגולה."

מאחר שכבר דנו בסגולה (Virtue), נביא רק את עיקרי הדברים הנוגעים לטקסט הנוכחי.

בחלק התחתון של הסימנית אנו רואים את הלב, ובחלק העליון של הסימנית יש שינוי שמבטא זקיפות ואנכיות של הלב.

סגולה היא הכלי שדרכו נבטא את האותנטיות, ואותנטיות זה מה שנכון באופן מוחלט ומבטא בשלמות את הטבע האמיתי. זה משהו שאינו סוטה לימין ולשמאל ואינו עוקף.

הלב הוא ישר, מחובר לרוח (Shen), אותנטי. וללכת בעקבות הלב זה ללכת בדרך הנכונה.

השמים שבתוכי הם הסגולה – כלומר, הסגולה זה היושר והאותנטיות של חיי האדם כפי שזה נע לאורך החיים.

סגולה היא גם עוצמה משום שהיא עוקבת אחרי תנועת השמים והארץ ומאפשרת לאדם לתחזק את פנימיותו עם הרוח והתמציות.

סגולה היא גם יעילות משום שהיא עוקבת אחרי הדרך ולא סוטה לצדדים, היא מבחינה בין עיקר לטפל ופונה לעיקר.

השמים שבתוכי זו הסגולה – המשפט הזה אינו רק משפט פואטי, הוא מצביע על עיקר הדרך, הווה אומר להביא לחיים אותנטיים ולחזור אליהם במידה שהשתבשו.

לכל אדם חי יש ציר כלשהו שמתאם ומארגן את כל התנועות, והציר הזה הוא המסלול המקורי של השמים בתוכו. כאשר הוא מתבטא אצל האדם הוא נקרא סגולה. הציר הזה, או השמים בתוכי, הוא כיוון של התפתחות, הוא מנדט השמים על הארץ. זו האפשרות לממש את הפוטנציאל של השמים בחיים הממשיים. בתפיסה הסינית, האדם שבא עם סגולה משתמש בכל

חזרה הקודם תוכן הבא

הנסיבות והמשאבים סביבו כדי לממש את הסגולה. הסגולה אם כך היא תוכנית שמימית, ויש על פני האדמה נסיבות ומשאבים שמאפשרים את המימוש שלה.

הציר הישר של הסגולה הוא שמכוון את ההתפתחות. באופן מטפורי, הציר הזה הוא מעין אנך ישר שראשו כלפי השמים ורגליו באדמה. סביב הציר הישר, המרכזי, שהוא מנדט השמים – החיים כל הזמן ממשיכים "לשאוף" למימוש עצמם – זוהי הסגולה. ומימוש מושלם הוא מימוש החיים בהתאם לקו האותנטי ולתנועה הטבעית של העצמי. אי אפשר להבין את זה באופן שכלי בלבד.

地 氣

Di Qi

6. ארץ (Di) וצ'י (Qi)

משפט 2:

"הארץ שבתוכי זה הצ'י."

הארץ (Earth) זה הריבוי, זה החומר, זה המימוש, זה ריבוי שבא בתשובה לאחדות השמים.

מצד הארץ יש לנו את הצורות השונות של ההגשמה, את הגוף, את החומר, את האדם ושאר היצורים, וכן את הדברים שניתנים לתפיסה בחושים, שמייצגים את החומרים (מזון, אוויר, מים), ומאפשרים את התמורות והשינויים שאנו תופסים.

אחת הדרכים לבטא את הארץ בתוכי היא צ'י.

השמים זה הפוטנציאל שיוגשם על פני הארץ דרך הצ'י. בדרך כלל כשמדברים על צ'י מציבים אותו מהצד היאנגי שלו, מצד השמים, אולם כאן הצ'י הוא הצד הארצי שבאדם. זה לא ניגוד כי אין שום דבר שהוא יין מוחלט או יאנג מוחלט, הדבר תלוי בהתייחסות ובנקודת הייחוס.

צ'י המייצג את השמים מהצד היאנגי שלו הוא חסר צורה מובחנת. אך כשהצ'י מופיע יחד עם הסגולה, המבטאת את "השמים שבתוכי", הוא מבטא את הציר האנכי של תכונות הצ'י ואת תנועות היין והיאנג שעל פני הארץ, בתחום ההתגשמות החומרית. ואז יש לו איכות של נוזלים (דם) או צורת גוף (עצמות, בשר).

במימוש השמים על פני הארץ אין כל אינטרס אלא התפתחות. זוהי התפתחות אותנטית על פי הכיוון הפוטנציאלי שדוחף למימוש במציאות החומרית.

פוטנציאל של עץ למשל הוא ביטוי של השמים, אך הפוטנציאל הזה צריך להתממש בזרע ממשי שיש בו דחף להתפתחות ושינוי, לריבוי צורות בחומר, של גזע, שורש, ענפים, עלים, פרחים, פירות – שכולם מבטאים בצורה ובחומר את פוטנציאל העץ. אנו יכולים לדעת ולהכיר את פוטנציאל העץ רק דרך ההגשמה או המימוש שלו על פני הארץ.

חזרה הקודם תוכן הבא

צ'י (Qi)

המשפט השני הוא כאמור:

"הארץ שבתוכי זה הצ'י."

גם בצ'י כבר דנו קודם, לכן נביא רק את העיקר בהקשר של הטקסט הזה.

אנו מבינים שצ'י זה סך כל התנועות של יין ויאנג שכל יצור חי יוצר. אפשר כמובן להבחין בין צ'י יין (ארץ או אדמה) לבין צ'י יאנג (שמים). הצ'י של שמים וארץ זה הצ'י שמתפרץ ומתפשט באופן קבוע. הצ'י של ארבע העונות זה הצ'י של המפגש בין תנועת השמים והארץ, של התכווצות והתפשטות, התפרצות והתכנסות של יין ויאנג ומפגשים ביניהם. אלה כל ההיבטים של החיים. אולם ריבוי ההיבטים שייך לארץ. השמים כתוכנית־על מתגלים באינסוף וריאציות ואפשרויות על פני הארץ.

כל דבר שמחבר ובונה את האדם זה צ'י. העצמות למשל הן ריכוז של צ'י. זרימת דם מתחת לעור זה צ'י פחות מרוכז. יש תנועות של פתיחה וסגירה של פתחים בגוף. העיניים הפיזיות שדרכן האור החודר מבחוץ פנימה עובר תרגום מאוֹפְנוּת (modality) אחת לשנייה עד שהוא נקלט על הרשתית והמידע נמסר למוח – כל אלה הם תפקודים של צ'י. כל מה שאני – מהבהונות ועד שיער הראש – זהו צ'י. גם הרגליים זה צ'י וגם ההליכה היא צ'י.

וכל תנועות הלב: תשוקות, רצונות, רגשות, גם הם ביטוי לצ'י. אנו רואים שיש לצ'י ביטויים רבים ושונים – זה ההיבט הארצי שבתוכנו. וכל הצ'י יחד מאפשר את הצורות הניתנות להבחנה ומאפשר מימוש והתגלות של פוטנציאל השמים בצורות ובחיים על פני הארץ.

生

7. חיים (Sheng)

משפט 3:

"הסגולה זורמת, הצ'י מתפשט, אלה הם החיים."

החיים לפי התפיסה הזו הם השתרגות של הסגולה שבאה מהשמים והצ'י שבא מהארץ.

חיים הם מימוש השמים בהתאם לקו או לציר האותנטי ולתנועה הטבעית על פני הארץ.

הסגולה זורמת, הצ'י מתפשט, והמפגש ביניהם הוא החיים.

חיים זו תנועה של התפתחות שמשנה את החומר על פי תוכנית או סגולה שבאה מהשמים. החומר צריך להיות מלא בחיוניות כדי שתתרחשנה כל הזמן התמרות אנרגיה (טרנספורמציות מבחוץ פנימה, וזאת כדי לקיים את החיים בחיוניותם וכדי להמשיך אותם (להתרבות).

חיים זה להתפתח ולצמוח על פי הסגולה, כשהשמים מבטאים את הסדר הטבעי של החיים בהתפתחותם, והצ'י הוא התנועה של החיים, ורק יחד – אלה החיים בהתממשותם.

אצל האדם בלבד – הלב זוהי ההגשמה להיותו בדיוק בין שמים וארץ. בהמשך נראה איך שילוב זה בא לידי ביטוי אצל האדם שאחראי לחייו ויכול לבטא רצון וכוונה של הלב.

סביב הציר הזה כל דבר נשמר בסדר הנכון.

חיים (Sheng)

לסימנית משמעויות רבות – חיים, יצור חי, לתת חיים, להרות, המשך החיים, וכל צורות החיים – תלוי בהקשר שבו המלה מופיעה.

מופיע כאן דימוי של עץ שגדל מהאדמה ומתפתח מלמטה למעלה. הוא ממשיך לגדול ולגלות את עצמו על ידי הסתעפויות של ענפים, עלים, פרחים, פירות, והוא מגלה בהתפתחותו את התוכנית של השמים שקיימת בתוכו, שהיא הסגולה שבתוכו. על פי התפיסה הזו, כל היצורים החיים הם שילוב של שמים וארץ, סגולה וצ'י.

העוצמה והתוכנית הן ביטוי של השמים בתוכי ואילו עיצוב הצורה יהיה מתוך הארץ.

חזרה הקודם תוכן הבא

הסגולה זורמת כמו נחל, או כמו משהו שופע שבא מלמעלה, והצ'י מתפשט לכל מקום ונמצא בכל מקום. אפשר לומר שהוא מבעבע בכל מקום, אבל גם דוחס ולוחץ. ומילה אחת מתארת את שתי התנועות, גם את ההפצה וההתפשטות – שזו איכות יאנגית, וגם את הדחיסה והצמצום, שזו איכות יינית. בשפה מערבית, איכות יכולה להיות או מתפשטת או מתכווצת, אבל בסינית זה גם וגם. אותה מילה מבטאת גם איכות מתפזרת וגם איכות מתכווצת ונדחסת.

הצ'י מתפזר, מופץ כמו גשם שיורד משמים, זורם בנחלים ובפלגים וחודר לכל מקום שבו יש מרווח.

הסגולה זורמת, הצ'י מתפשט ואז יש חיים, שמתפזרים ומופצים לכל מקום.

השמים הם המקור, הכיוון והזקיפות של החיים, ואילו הארץ היא ההגשמה של הסדר הזה ביצור חי בעל צורה ובעל יכולת לממש את חייו.

הסגולה באה לידי ביטוי בכל יצור חי כי היא ההגשמה של הקו או הכיוון של החיים. סגולת השמים זו הדרך של השמים.

חיים אם כך זו התנועה של ההתפתחות שמשנה את החומר על פי תוכנית או סגולה שבאה מהשמים. החומר צריך להיות מלא בחיוניות כדי שיתרחשו כל הזמן התמרות מבחוץ פנימה כדי לשמר את החיים בחיוניותם ולהמשיך אותם.

מהו האדם על פי התפיסה הזאת

כל יצור הוא מְרכוז של צ'י, או הצטברות של צ'י המעורב עם תמציות. הביטוי של החיים שמגיעים אלינו דרך יצור מסוים, מגיע תמיד דרך הדואליות. כל יצור חי הוא תוצר של חילופין בין שמים וארץ, יין ויאנג.

האדם מורכב מיין, יאנג וצ'י, והחיים הם שילוב מתמיד בין יין, יאנג, צ'י ותמציות. יצור חי מבטא קשר חי ופעיל בין שמים וארץ וחילופי אנרגיה ביניהם.

האיכות הייחודית של הצ'י של האדם, בשונה מכל עולם החי, היא היכולת לקבל בצורה ברורה וחזקה יותר את מה שבא מהשמים. לאדם יש קשר ייחודי לשמים, שבא לידי ביטוי גם באנכיות, בזקיפות שלו.

精

8. תמציות (Jing)

משפט 4:

"הופעת היצורים החיים מעידה על התמציות."

התמציות (Essences) הן שנותנות לחומר את החיוניות שלו כדי שיוכל להכיל את הצורות השונות של החיים, ויוכל להמשיך את החיים על ידי מעבר מיצור חי אחד לאחר על ידי התעברות ולידה.

בסימנית הסינית לתמציות רואים צינובר – אבן החכמים, היכולה להפוך כל חומר לזהב.

אם כך, התמצית היא חומר בעל איכות ייחודית שמסוגל לחזק כל חומר אחר כאשר הוא חודר לתוכו, והיא מסוגלת להחזיר חיוניות לחומר חסר חיים (להפיח חיים באבן). ידועים סיפורים על דאואיסטים לא מעטים שהורעלו ומתו בבלעם כספית בחשבם שזה יחזק אותם. זהו כמובן יישום מוחשי מדי של הרעיון: אלכימיה פנימית נובעת מהפנימיות של האדם ולא מחומרים מחזקים חיצוניים בלבד.

התמציות מתחזקות את החיים ומפיחות חיים בחומר. כשלאדם יש תמציות חיוניות הוא חש חיוני, יש לו צבע חי בפנים, שיער בריא, עור קורן, צורה נאותה ואנרגיה זורמת. בצמחים יבואו התמציות החיוניות לידי ביטוי בצבע ירוק חי, בלבלוב והתחדשות, כמו באביב.

תמציות זו גם היכולת לעשות התמרה (טרנספורמציה) בתוך החומר כך שהחומר האדיש ייהפך לחומר חי שיכול להפוך בפנימיותנו לחומר חיוני ומחזק. כשאנו מכניסים חומר (מזון, אוויר, ידע) מבחוץ פנימה, עליו לעבור התמרה לחומר עם איכות חיונית כדי שיעשיר את גופנו וחיינו. מדובר בתהליך הפנמה ועיכול אקטיבי ההופך את החומר שנכנס פנימה לעתיר בצ'י חיוני הבונה ומחדש את חיינו. בליעה של חומר ללא התמרה אין לה ערך רב. התמרה זו צריכה להיעשות במסלולים ייחודיים מאוד, כשכל חלק נשען על קודמו, ומדובר בשרשרת אנרגטית שכל חלקיה חיוניים.

על ידי עצם החיים והפעילות השוטפת אנו מבזבזים את יכולתנו לשנות ולהשתנות ולכן

עלינו לחדש את התמציות שלנו כל הזמן. תמציות חיוניות מאפשרות לגופנו ולרוחנו להמשיך להתמיר, להתחדש, לנוע ולזרום עם השינויים המתרחשים בחיינו מבלי להיתקע ולהתקבע.

לחיות על פי תפיסה זו פירושו להתמיר, להתחדש, לעכל בצורה טובה ולהעשיר את הגוף, הנפש והרוח באופן בלתי פוסק. גוף חי מתמיר ומחדש את התאים, הדם, העצמות, את האיברים הפנימיים ואת חיי הנפש והרוח ללא הפסקה. מה שלא מותמר ומתחדש – מת.

התמציות צריכות לדאוג להתמרה כפולה ומנוגדת:

1. כל הזמן להתמיר חומר מבחוץ שיהפוך לחומר של האדם.
2. וכל הזמן לשמור את המבנים של הרקמות, העצמות, המבנים הנפשיים וכן הלאה, בתוך האדם, למרות השינויים.

מה פוגע בתמציות או מבזבז אותן? אם תזונתו של האדם לקויה, אם אינו ישן ונח מספיק, אם יש לו הפרעות רגשיות ונפשיות שמשבשות את הפעילות הסדירה של מערכת העיכול, או אם הוא מבזבז את התמציות שלו (מאמץ־יתר, ריגוש־יתר, פעילות־יתר בלתי פוסקת), יהיה יותר ויותר קשה לאותן תמציות לאפשר לאדם לבטא בנאמנות את המסלול האותנטי של חייו, כולל למשל בעיות פריון שיכולות לנבוע מפגיעה בתמציות החיוניות של הגבר או האישה. ואז עשויים להופיע סימפטומים שונים המבטאים סטגנציה והיתקעות כמו: השמנת־יתר, רזון־יתר, דם סמיך מדי, ועוד.

הטוהר של התמציות

הטוהר והניקיון של התמציות קובע עד כמה התמציות שאנו מכניסים פנימה תיהפכנה לחלק אינטגרלי מאיתנו. כי צריך לזכור: נוכחות מספקת של התמציות שלא הידלדלו, הטוהר שלהן והיכולת שלהן לתחזק את תהליך ההתמרה – הם שמשפיעים על התחדשות הצ'י בגוף ובנפש.

דלדול איכות התמציות מצמצם את הצ'י, או מביא לשחרור אנרגיה לא במקום הנכון ולא בתנועה הנכונה. במציאות אי אפשר להפריד בין האנרגיה לתמציות.

精神

Jing Shen

9. רוח (Shen) והרוח החיונית (Jing Shen)

משפט 5:

"כאשר שתי תמציות נפגשות, הרוח מופיעה."

כאשר זוג תמציות נפגשות ומשתלבות (או משתרגות) זו עם זו, כמו בהפריה, זה נקרא רוח, כי אז נכנסת לתוכן הרוח ומתחיל תהליך של חיים.

אנו יודעים שהרוח באה מלמעלה, ואילו כאן נאמר שהרוח מצויה במקום שיש השתלבות או התמזגות של שתי תמציות. ההסבר האפשרי הוא שהרוח נכנסת כשנוצרים חיים חדשים, וזה כאשר משתלבות זוג תמציות תואמות או משלימות, כמו ביצית וזרע. הרוח אם כך נכנסת גם כשנוצרים חיים חדשים וגם בתהליך ההמשכי של חיי האדם כאשר היא מְתחזקת את הרוח החיונית כל הזמן ומאפשרת לשמר בצורה טובה את חייו. שתי תמציות תואמות נפגשות ומתמזגות כדי שהרוח תיכנס ותאפשר היווצרות חיים, שהם השתלבות סגולת השמים עם הצ'י של הארץ.

ההפריה וההתפתחות אינן משהו חומרי. התמציות מכילות בתוכן מרכיב חיוני שמאפשר את כניסת הרוח, וללא הרוח ההתפתחות אינה אפשרית. אדם שמתחזק את תמציות חייו בצורה טובה מאפשר את כניסת הרוח ומשמר את חייו בצורה חיונית.

על פי הטקסט, כניסת הרוח לתהליך היווצרות החיים מתחילתם אומרת שהבסיס והיסוד של האדם, כל אדם, הוא טוב, כי הרוח מביאה איתה את הסדר הנכון והטבעי של התפתחות טובה. הסינים יטענו שאין בתוכנו טבע אנטי־טבעי, לכל אחד יש יסוד נכון ואותנטי בבסיס חייו. לכן יש משהו בכל אדם שתמיד מאפשר לטפל בו, כדי לחזור לאותה חיוניות נכונה שהיא סגולת השמים בתוכנו. לכל אחד, מעצם היותו אדם, יש אפשרות פוטנציאלית לחיבור מחודש לשמים שבתוכו. אפילו אם מדובר בילד חלש שנולד חלש – סגולת השמים בתוכו מאפשרת לו לחזור לנכון בהתאם ליכולותיו.

לכן, בכל אדם ובכל מטופל שבא לקבל עזרה מצויה היכולת להגשים את הסגולה שבאה

מהשמים. כמובן, אם יש חוסר איזון חריף – זה קשה יותר.

השמים שבתוכנו תמיד מכוונים לתקן ולהביא את האדם לדרך הנכונה, הטבעית והטובה, לחיים בכלל ולוֹ בפרט. וכשיש שינוי ויוזמה זו תמיד סגולת השמים שמכוונת לפעול כנגד הסטגנציה וההרגל המושרש שאינו מיטיב עם חיינו.

לסיכום המשפט הזה: ההשראה השמימית בתוכנו נקראת Shen, רוח. יש רוח בכל מקום ולכל יצור חי שמתפתח על פי תוכנית פנימית. נוכחות הרוח באדם חזקה מאוד ויכולה להיות מועשרת משום שהאדם עשוי מהתמציות הטובות המעודנות והטהורות ביותר שיש בשמים ובארץ. נוכחות הרוח בתוכנו תלויה באיכות התמציות. לתמציות "טובות" יש יכולת למשוך את הרוח שבשמים. על פי התפיסה הסינית, יצורים אחרים עשויים מתמציות פחות טובות ופחות מעודנות.

אך כל אחד צריך לשמור על התמציות, על איכותן, להעשיר אותן ולדאוג לא לדלדל אותן כי רק כך יוכל למשוך את הרוח אליו. ולשמור על התמציות פירושו להשפיע על איכותן הטובה על ידי תזונה נכונה, התנהגות נכונה, וכן הלאה. ואם לא ישמור האדם על התמציות, איכות הרוח החיונית שבתוכו תידלדל.

התפיסה הסינית העתיקה אינה שוויונית, ומציגה היררכיה ברורה. לפיה, אם ילד נולד במשפחה טובה, עשירה, ובעלת ייחוס, התמציות שלו יהיו טובות יותר כי יש משאבים המחזקים ומשמרים את התמציות ומושכים את הרוח. ומבחינה רפואית, הסינים רואים חשיבות רבה בשמירת העושר והטוהר של התמציות כדי שהילדים שייוולדו יהיו בעלי איכות חזקה להמשיך את השושלת.

הרוח החיונית — Jing Shen

או: תמציות־רוח.

הרוח החיונית היא ההנפשה הרוחנית של התמציות. כשהרוח משתלבת בתמציות היא מעשירה אותן בחיוניות ומביאה אותן לרמה הגבוהה ביותר. התמציות החיוניות מחישות את פעולת הרוחות וסוללות להן דרך לבוא לידי ביטוי אצל האדם, ואילו הרוחות משחררות את החומרים החיוניים שבתמציות כדי שיתמכו בצורה המיטבית בתהליכי החיים. זוהי פעולה הדדית.

אנו רואים גם כאן שמדובר במארג, בהשתלבות של כל האלמנטים זה בזה. אין לדבר על יסוד אחד ללא יחסים עם האחר. במושג הרוח החיונית אנו רואים את המשחק ההדדי בין התמציות והרוח.

אם האדם מכבד את המסלולים הטבעיים של גופו, הוא מכבד בו בזמן את הטבע שלו ואת הסגולה שבאה מהשמים. אז הוא מחזק את התמציות שלו ברמה הגבוהה ביותר, כלומר הוא מחזק את בריאותו ברמה הטובה ביותר.

כל אחד יכול להעשיר את הרוח החיונית שבו אם יבין את המסלולים ואת הצרכים הטבעיים של גופו ונפשו ויחזק את התמציות. ואז הרוח כבר תבוא מעצמה, כי הרוח נמשכת למקום

שיש בו תמציות טובות, כמו שציפורים נמשכות לבוא לגן עצי פרי מטופח. התמציות הטובות מושכות את הרוח, והרוח ה"נוכחת" באדם מעשירה את התמציות.

נוכחות הרוח באדם היא הביטוי לסגולת השמים בתוכו. היא האפשרות לתקן טעויות, לרפא שיבושים בחיים ולחזור כל הזמן לדרך אם סטה ממנה. נוכחות הרוח היא סוג של דרך רוחנית בחיי האדם המנחה אותו, מלווה אותו ושומרת על חייו.

האדם אחראי לאיכות האנרגיה הזאת, לאיכות התמציות ולנוכחות הרוח בתוכו. נראה זאת אחר כך בהצגת הלב (Xin). הלב הפועל באחריות ובמודעות הוא הביטוי לנוכחות השמים בתוכנו, ושוב במשחק הדדי – לב הקשוב לסגולת השמים מושך את הסגולה ומתחזק אותה, ואילו נוכחות הסגולה בלב מאפשרת לו לנהוג בשלמות ובאותנטיות. ולנהוג בשלמות זה לא רק לעקוב אחרי חוקים מוסריים או חברתיים (ידע מוסכם), אלא לתת לחלקים שונים בגופנו לתפקד בצורה מודעת ללא טעות, ומודעות גם היא ביטוי לשמים בתוכנו.

נוכחות הרוח בתוכנו מאפשרת לנו להישאר ברמת בריאות טובה ולשמור על האיכות הטובה של התמציות שלנו. ופירוש הדבר גם להחלים ולהירפא במהירות יחסית במקרה של מחלה או תקלה.

לסיכום המשפטים הנוגעים לרוח, תמציות וחיים:

- כאשר שתי תמציות תואמות משתלבות זו בזו מופיעה הרוח ויש חיים.
- לא תיתכן צורת חיים ייחודית ללא תמציות.
- התמציות נועדו מצד אחד לקלוט את החומרים מבחוץ כדי שהחיים יוכלו להמשיך ולהתפתח, ומצד שני – לאפשר לנו לחדש את החיוניות הפנימית ואת חיוניות הרוח בתוכנו.
- שלמות של אדם חי פועלת היטב במשחק שבין הצ'י והתמציות, וזה מושך את הרוח. נוכחות הרוח באדם היא ביטוי לסגולת השמים בתוכו (De).

חזרה הקודם תוכן הבא

魄 魂

Po Hun

10. נשמת השמים באדם (Hun) ונשמת הארץ באדם (Po)

משפט 6:

"מה שעוקב בנאמנות אחר הרוח ההולכת ושבה
נקרא Hun – נשמת השמים."

משפט 7:

"מה שמצטרף לתמציות ביציאות ובכניסות שלהן
נקרא Po – נשמת הארץ."

הנשמה היא ההנפשה של החיים, היא מתחזקת אותם, היא המהות החיה שבאדם.

לנשמת האדם יש שני היבטים שמאפשרים את קיומו הממשי על פני הארץ. אלה הם ה־Hun וה־Po. הם מצויים במפגש שבין הגוף לרוח (Shen), ובין הרוח לתמציות (Jing), והם המרכיב הלא־חומרי של קיומו. שני ההיבטים הם ביטוי לכך שלחיים יש תנועה כפולה, זו שפונה לעבר השמים – לכיוון הקל, הטהור, שעולה למעלה, וזו שפונה לעבר האדמה – לכיוון הכבד שקושר את האדם לאדמה.

לאדם, הנמצא באמצע הדרך בין השמים לארץ, יש על פי התפיסה הסינית זוג נשמות שפועלות בהרמוניה. נשמת השמים עם איכות יאנג ונשמת האדמה עם איכות יין.

האדם אמנם קרוב יותר לארץ, אך כדי לחיות על פני האדמה יש צורך בשילוב של שתי הנשמות. כי חלק אחד באדם שייך לשמים ועליו לשמור על הקשר ועל השייכות לשמים, וחלק אחר בא מהארץ ונשאר שייך לארץ. הוא כל מה שגשמי ונותן צורה לאדם, וקושר אותו באופן חיוני לאדמה.

זה טבעי שהאדם מרגיש שהוא בא מהאדמה, משום שהוא רואה שיש גוף וקוברים אותו בתוך

האדמה, אך בה בעת יש לו גם היבט של נוכחות, ייחוד ומשמעות, ותבונה, והחלק הזה נתפס כשייך לשמים, הוא המרכיב השמימי שבו.

בסין, המושג של גוף ונשמה שונה מזה שבמערב. הוא לא מבטא דואליות וחלוקה בין גוף ונפש אלא השתלבות, מארג, תצֵרף – זוהי הנפשה שבאה גם מהארץ וגם מהשמים. כלומר, האדמה שעל הארץ אינה נתפסת כחומר מת חסר נשמה.

כיצור חי, האדם הוא תמיד צירוף של הון ופו, שיחד מבטאים את מה שהוא וצריכים לפעול בשילוב זה עם זה. על האדם לדאוג שההון והפו בתוכו יתפקדו בהרמוניה, ועליו לשמור שהם לא ייפרדו. כאשר הם חדלים לתפקד, נותר גוף חומרי ללא הנפשה, וזה מוות.

ההון והפו מושפעים מכל מה שהאדם עושה בחייו, והאיכות שלהם נובעת מכך. אם הוא מטפח אותם – חייו ישגשגו.

לכן ההון והפו צריכים לעקוב בנאמנות אחר תנועת הרוח והתמציות, והם אלה שדואגים ואחראים לכך שמה שמיטיב וחיוני ייכנס פנימה, ומה שמזיק לא ייכנס. וכמובן, מה שצריך לצאת החוצה – שיֵצא, ומה שחיוני – שיישאר בפנים. כך שהצד הגופני והנפשי פועלים יחד כל הזמן, ואם לא נשמור על הסגולה שבאה מהשמים יהיו בעיות גם עם שילוב התמציות בגוף.

ההון והפו מלווים את האדם כל זמן שהוא חי. כשהאדם מת, ההון, שאינו קשור לצורה, מתנדף כמו אד ונמשך לאור, לשמים. והפו, שקשור לצורה, יורד ונמשך בכוח הכובד לחשיכה, לאדמה.

Hun

הון הוא נשמת השמים שבאדם, מה שיש בתוכו ושייך לשמים.

魂

בחלקה השמאלי של הסימנית רואים עננים המתהווים בשמים, עולים מלמטה למעלה ומתפשטים לצדדים. העננים נעים בכל מקום בשמים, כמו ההון החסר צורה חומרית יציבה וקבועה. בחלקה הימני של הסימנית רואים Gui (קוואֵי) – שד או רוח רפאים. הסימנית מצביעה גם על מרכיב העבודה הקשורה בתחזוקת ההון והיא קידוש האבות שבשמים. היא גם מצביעה על הסכנות במקרה שההון אינו מתפקד.

אם כך, ההון זו העוצמה של השמים שיורדת לארץ. זה היאנג, האנרגיה שיורדת מהשמים ומשתלבת בשאר ההיבטים של האדם. ההון צריך לעקוב בנאמנות אחרי הרוח, ולא – יהיה לאדם קשר חזק מדי עם האדמה. כלומר, אם מה שהאדם משתוקק אליו לא מחובר דיו עם הטבע האמיתי שלו שמואר על ידי הרוח, התשוקה עלולה לקשור אותו יותר מדי עם ההיבט הארצי של החפצים וזה יכול להעכיר את ההון שלא יהיה מספיק טהור ומואר על ידי השמים. במקרה כזה ההון יהיה בעל איכות כבדה מדי, מה שלא יאפשר קשר פשוט וזורם עם השמים. הסמל של ההון הוא עננים המבטאים איכות קלה ומעודנת.

תפקידו של ההון הוא לאפשר לכל מה שעדין ושייך לשמים להישאר באדם ולא להתנדף.

חזרה הקודם תוכן הבא

הכוונה לכל המחשבות, הדמיונות, וכל מה שחולף ברוח האדם ובמחשבותיו. ההון צריך לקשור את המחשבות והדמיונות לאדם ולמה שבתוכו. הוא צריך להיות שקט וטהור כדי שיישאר קרוב ככל האפשר לשמים. מה שקיים באדם ושייך לשמים הוא מעודן מאוד ויכול להיעלם, להתפזר ולהתאייד בקלות. לכן כדי לכתוב את המילה הון מוסיפים עננים לדימוי של הרוח שיורדת לאדמה. זה משהו קל, אוורירי ומעודן שעולה מהאדמה (אד) ומעורב עם הרוחות שבאות מהשמים.

Po

פו הוא נשמת הארץ שבאדם, הנשמה החומרית, הגופנית, הווגטטיבית, שמבטאת את כל התפקודים המאפשרים את החיים הפיזיים החיוניים.

魄

החלק השמאלי של הסימנית מבטא את הצבע הלבן, שמשמעותו טוהר וניקיון של התמציות. כמו כן לבן קשור באלמנט המתכת ובחזרה לאדמה (עצמות לבנות). בחלק הימני רואים סימנית של שד (Gui), המבטא את הכוחות האינרטיים שבטבע המושכים למטה ויכולים למשוך כוחות ותמציות מהאדם.

אם כך, הפו מבטא את העוצמה של האדמה והתמציות שבאדם. זה היין (התמציות) שעולה מהאדמה ומשתלב באדם, מתחבר עם הצ'י והחיוניות שבו.

הסמל של פו הוא עצמות, חומר מלא, כבד, לבן. פו הוא המרכיב שקושר את האדם לאדמה, אלה חומרי ההוויה שהם כבדים דים כדי להישאר קשורים לאדמה. אלה כל הדחפים הבסיסיים הקשורים לתחזוקת החיים ולהמשכיותם. הפו הוא הנפשה של כל תפקודי הגוף החיוניים, שבלעדיהם אין לאדם קיום רוחני. הוא אחראי לקלוט את התמציות, המזון, והאוויר, שמאפשרים לגוף להמשיך את חייו בחיוניות טובה.

תפקידו של הפו, שאחראי לצורות ולפיזיולוגיה של גוף האדם, הוא לדאוג שהכל יעבוד היטב. וזאת לא רק כדי לקיים את החיים הפיזיולוגיים, אלא כדי לאפשר לאדם לחיות חיים שקטים שיגיעו בשלווה לסיומם בבוא העת, ובדרך זו, מה שמרכיב את גופו יוכל בסוף חייו להצטרף בשקט לאדמה. הפו הוא ביטוי לחלקים הכבדים החומריים של האדמה שמצויים באדם. עם הופעת נשמת הארץ בתוכו, האדם הופך לחי, ארצי, בעל דחפים, ולפעמים – ליצור גס. אך זוהי חיוניות המאפשרת הישרדות וקיום וגטטיבי תקין.

שילוב ההון והפו אצל האדם

ההון והפו אינם זהים במקומם בהיררכיה של האדם. ההון קודם וחשוב יותר משום שהוא בא מהשמים, והשמים קודמים לארץ. החיים ראשיתם בשמים, שנותנים את האתחול להתפתחות. רק בהמשך מתעצבת הצורה על פני הארץ ברמות יותר ויותר מאורגנות ומגובשות דרך התמציות החיוניות ויצירת מבנה הגוף: עצמות, שרירים, כלי דם וכו'.

ההון הוא הנפשה של חיי הרוח, כלומר הוא מנהל את החיים בהשראת הרוח החיונית. הוא מאופיין בתנועה מחזורית בלתי פוסקת, מה שמזכיר את איכות פעולת הכבד. לכן האיבר המלא (Zang) שעמו נקשר ההון הוא הכבד. להון יש איכות בהירה, צלולה, עם ממד חווייתי רוחני. כך למשל, להאזין למוזיקה טובה ולאפשר לה להעשיר את חיי זה ביטוי להון, ולהיות מודע לחיי ולהתנהלותי גם זה ביטוי להון שבתוכי.

הפו הוא הנפשה של כל תפקודי האדם המשמרים את חייו ומאפשרים לו הפריה והולדה (אינסטינקטים ופעילות פיזיולוגית). לכן הפו נקשר לנשימה, תזונה, מנוחה ופעילות נכונות, ועוד. האיכות שלו, כמו איכות היין, היא של משהו כבד היורד למטה, והאיבר המלא שהוא נקשר עמו הן הריאות.

אולם רק קיומן של שתי הנשמות של האדם בהרמוניה ודיאלוג מתמיד הוא שמאפשר לאדם לפעול באופן ייחודי, לא רק על פי מרכיבי ההישרדות והאינסטינקטים, אלא גם על פי הממד האנושי שבו, שקשור יותר בהון. לכן למשל, גם בעת רעב יחלוק האדם את מזונו המועט עם הוריו הזקנים, או עם שכנו הרעב. זהו ביטוי לשילוב ההון והפו בחיי האדם באופן ייחודי.

כאשר מדובר בכך שהשמים שולטים בארץ, אין מדובר בשליטה בולמת ומגבילה, אלא בתהליך מאזן המאפשר לווסת פעילות של דחפים ותשוקות ומונע נזקים הנובעים מתשוקת יתר וכניעה לדחפים ללא שיקול והגבלה.

הלב הוא שמייצג את ההון אצל האדם. ההון מוזן על ידי הרוח החיונית, שמבטאת את הדאו.

האדם צריך אמנם לדאוג שההון והפו יפעלו אצלו בהרמוניה כל עוד הוא חי, אך עליו להכין את עצמו גם לסיום חייו ולפרידה מהחיים האישיים. כאשר העצמי מתפוגג בעת המוות, גם ההון והפו נפרדים. ההון עולה לשמים ומתמזג איתם והפו חוזר לאדמה ומתמזג איתה.

על פי התפיסה הסינית, החיים האישיים הם ביטוי זמני של הרוח החיונית (Jing Shen) של היקום.

אם האדם עוקב אחרי התנועות של היקום דרך נשמת השמים הוא מתחבר לקבוע, כלומר לדאו. והקבוע זה החיים מעבר לכל ביטוי ומימוש שלהם. ברמה הזו של הקבוע, החיים אינם מאופיינים על ידי שינוי. אולם בחיים האישיים השינויים מתמידים כתוצאה מהשתלבות נעה וזורמת בין יין ויאנג, שינויים אשר מתבטאים בהתמרה מתמדת בחיינו, כשהמוות הוא ההתמרה האחרונה.

החיים כמשהו קבוע הם שתומכים בחיים האישיים של כל אחד, הם נוכחים כמשהו קבוע מאחורי כל שלב ושינוי בחיים האישיים, עד סיומם. זוהי תפיסה רחבה ומקיפת־כל של החיים שלא נשארת רק בממד התופעות הנראות ובממד השינויים והתמורות.

איך יהיה האדם אחד עם החיים כקבוע?

על ידי עשייה יומיומית ועל ידי כך שיאפשר למה שבא מהשמים, לרוח, להיספג ולפעול בתוכו; ועל ידי כך שיאפשר לעצמו לקלוט ולעבוד עם מה שבא מהארץ ומציית לחוק השמים.

זה הסדר הטבעי. השמים והארץ אינם שווים לגמרי במקומם בתנועה הגדולה. השמים מתחילים את התנועה והארץ מצייתת לכוח המפרה הזה. הארץ היא שממשיכה את תנועת החיים ומגשימה אותם.

הפו הכרחי במימוש החיים אך הוא חייב לציית להון, וההון חייב ללכת בעקבות הרוח על פי סדר הדברים הטבעי.

בבתי ספר דאואיסטים מסוימים היו עובדים יום־יום כדי לשמור על קשר עם השמים, להתמזג עם החיים שמעבר ולשמור על הדחפים בשליטה.

נזיר דאואיסטי עובד על ידי כך שהוא מתבונן בערפל שבשמים, ברקיע המתמשך עד אינסוף, בעוד שהוא מודע לכך שגופו יושב על פני האדמה. אז הוא חש השתייכות למקור החיים, למרכיב הקבוע של החיים שנמצא לפני ומעבר למה שעיניו רואות.

כדי להתחבר לקבוע ולחוק השמים, יש להתבונן בתופעות הקוסמיות שעל פני כדור הארץ, בחילופי העונות למשל, בגאות ושפל, ואז נוכל להכיל בתוכנו את הסדר של החיים ולהיות אחד עם השמים.

בסין היו גם טקסים שונים שמטרתם לחבר את ההון לשמים על ידי הבערת קטורת המסמלת את העשן הקל, או לשחרר אותו לאחר המוות על ידי הנפת דגל ברוח.

כשהאדם חולה עושים כל מה שאפשר כדי שההון לא יברח כי אז אין סיכוי להתאושש.

הסכנות והאחריות בשמירה על הון ופו

ההון והפו הם האחראים לכניסות וליציאות מהחוץ אל פנימיות האדם ומהפנים החוצה. הסכנה היא בחדירת חומרים מזיקים וביציאה לא מבוקרת של המרכיבים החיוניים.

לגבי הפו (נשמת הארץ באדם):

הסכנה היא שאם הפו לא ישמור היטב על פתחי הגוף, כוח חייתי יוכל לרוקן אותו מתמציותיו הטובות. על פי התפיסה הסינית העממית, יש בטבע כוח חייתי דמוני שרוצה לקחת מהאדם את התמציות הטובות שלו, למצוץ ולשאוב אותן ממנו.

בדרך כלל כוח הטבע הזה מתואר ככוח נשי, בדמות אישה או שועלה שרוצה לפתות את הגבר ולגנוב ממנו את תמציותיו הטובות. יש אגדות על שועלה או מדוזה המסכנת את הגבר. משתמשים בביטויים כמו "היא מוציאה לו את המיץ", או "גונבת את זרעו".

האדם צריך לשמור את התמציות הטובות שלו, להישמר שלא ירוקנו אותו. הכוונה גם לבני אדם אחרים שמקנאים במי שיש לו איכויות טובות ורוצים לשאוב את הטוב ממנו. זו סכנה של אובדן משהו מבפנים. באופן הפוך – הסכנה מבחוץ היא של חדירת חומרים מזיקים, רעלים.

לגבי ההון (נשמת השמים באדם):

כאן מדובר בסכנה אחרת. הסינים האמינו שכאשר משהו משתבש בחיים, כמו במקרה של מוות

אלים או כשאדם צעיר מת בטרם עת כשיש לו עוד רצון לחיות, הנשמה שלו משוטטת על פני האדמה כנשמה תועה, נשמה רעבה, או רוח רפאים. רוחות הרפאים האלה מבקשות להשתלט על נשמות חיות חלשות, כמו נשמותיהם של ילדים. הספרות הסינית מלאה בסיפורים על רוחות רפאים כאלה המשוטטות משום שמשהו השתבש ומנע מהן להגיע למקום הנכון. כשאדם מת, נהוג היה לסייע להון לעלות למעלה על ידי טקסים מתאימים (קטורת, דגל מתנפנף), כדי שרוח המת תמצא לה את מקומה ולא תשוטט.

הסכנה ברמה של ההון היא שאם ההון לא ישמור היטב על פתחיו, דרך הפתחים האלה יחדרו הנשמות התועות וישתכנו בתוכו. זו כמובן אמונה עממית, אך המשמעות המעשית היא חדירה מבחוץ של משהו לא רצוי ואפילו מסוכן, שעשוי להשתלט על האדם. ואם לא נשמור על הפתחים מבפנים החוצה – הסכנה היא שאנו עשויים לאבד את הרוח ואת החיוניות שתורמת לחיינו, את נשמת השמים שבתוכנו.

Hun בשינה ובחלומות

החלומות הם פעולת הדמיון והמחשבה בזמן השינה. הם מעידים על הקשר של האדם לא רק עם רמת הדמיון, אלא גם עם רמת המציאות שסביבו. ההון, באמצעות הקשר עם הרוח, מאפשר לאדם גם כשהוא ער וגם כשהוא ישן, לראות את המציאות באופן צלול ובהיר כפי שהיא. דמיון הוא חיוני וחיובי רק אם הוא מתרחש יחד עם הכיוון שבא מהרוח – אחרת זה עלול להיהפך לשיגעון.

הדימויים שעולים בעת השינה משקפים גם דברים שלא עלו באופן ברור במודעות במשך היום. לכן בספרי הרפואה הסינית משתמשים גם בחלומות כדי להגיע לאבחנה.

המודעות וההכרה – שהן ביטויי ההון – נחלשות מאוד בשינה ובחלימה.

בסין הקדומה האמינו שברמה מסוימת בעת השינה והחלום, ההון עורך מסע לפגוש את הרוח (Shen) ואת האבות שבשמים, בפרט את האבות החכמים במיוחד. וכאשר האדם מתעורר, ההון שחוזר מהמסע, חוזר "מלא ברוח" (Shen) אשר מעשיר וממלא את העצמי. חלום כזה בא כדי לחזק את האדם להתמודד עם חייו במציאות באיזון והרמוניה טובים יותר, כדי שיוכל לפתור בעיות בצורה טובה יותר.

בזמנים ההם היו מקדשים שהיו מיועדים לעודד פעולה מסוג כזה. הם כיוונו את המטופל לחלום, כפי שידוע לנו שנעשה גם במקדשי הריפוי ברומי, והחלומות שנחלמו סופרו לכוהן המקדש שפירש אותם באופן שיעשיר את יכולתו של האדם להיפתח לנשמת השמים שבתוכו ולקבל מבפנים הדרכה נכונה לחייו באותה עת. נהגו לומר שאדם שאינו מחובר מספיק להון, יוכל לפתח את נשמת השמים שבתוכו דרך החלום. על פי התפיסה הזו, אנשים שהם חכמים והגיוניים, אך אינם מחוברים להון שלהם, נתקלים בקשיים בתפקודם וביחסים הבין־אישיים למרות שכלם המפותח. ההון מאפשר לאדם לראות את הדברים באחדותם ובשלמותם, ובכך מסייע לו לפתור את הבעיות שמולן הוא עומד. באופן הזה השתמשו בחלום לצורך אבחנה וריפוי.

חזרה הקודם תוכן הבא

פתולוגיה של ההון והפו

פגיעה ברמה של ההון והפו היא פגיעה נרחבת ורצינית כי היא מהדהדת בכל הרמות. מדובר גם בפתולוגיה של רגשות המתבטאים בעוצמות יתר וחוסר גבולות, אשר תידון בפירוט בפרק החמישי.

רק כהמחשה, נביא דוגמה מ־*Ling Shu*, פרק 8:

"כאשר הכבד נפגע על ידי צער ויגון, ההון נפגע והאדם
משתגע ושוכח. אין יותר תמציות חיוניות והוא אינו יכול
לשמור על הישר בתוכו." [על התנהגות נורמטיבית]. "איברי
המין מתכווצים, השיער נעשה שביר, הצלעות
לא מתרוממות [מפסיק לנשום], ויש את כל הסימנים
למוות מוקדם".

ופתולוגיה נרחבת של הפו נראית כך (*Ling Shu*, פרק 8):

"כאשר הריאות הן קורבן לשמחה ורוממות רוח בלי
גבולות, הפו נפגע והאדם משתגע. בשיגעון הזה האדם לא
יכול להכיר אף אחד. העור מתייבש, השיער שביר
ויש סימנים למוות מוקדם."

כדי לטפל בהון ובפו ברמה הכללית יותר, יש לעבוד על יצירת איזון והרמוניה ברמת היין־יאנג־צ'י, וכשמגיעים לאיזון והרמוניה טובים יותר, איכות ההון והפו עולה.

לסיכום משפטים 6 ו־7:

ה־Hun וה־Po הם צמד כוחות או נשמות באדם שמארגנים את הגוף ברמת ההנפשה. ההון הולך בעקבות הרוח (Shen) בנאמנות ככל האפשר. הפו הולך בעקבות התמציות (Jing).

האדם אינו יכול להיות מה שהוא בלי הון ופו. אלה הם תנאים מקדימים כדי שיופיע מה שאנו מכנים "אני".

ההון עוקב אחרי הרוח, שזה השמים שבתוכי, ואופי התנועה של הרוח הוא שהיא באה והולכת. רוח אינה משהו לשים עליו את היד. היא דומה קצת לדאו, לדרך. אם אנו מנסים לתפוס את זה, זה בורח. כמו לקחת מים ביד. כמו המים, צריך לאפשר לרוח להיספג בנו, לא לקחת אותה. כלומר לאפשר לעצמנו להשתייך לרוח ולאפשר לה לבוא וללכת בחופשיות, ולאט־לאט להשתנות על ידי הרוח. בחיים האמיתיים זה כך. זה בא והולך ואין שום דבר שאנו יכולים לאחוז בו או לקחת לעצמנו. ההון עוקב אחר הרוח (Shen) אך הרוח היא מעל להון. אנחנו צריכים משהו מעלינו, זאת הסגולה, להיות ישרים עם דרכנו, עם דרך חיינו.

התנועה של הפו היא אחרת. זו תנועה של יציאה החוצה וכניסה פנימה. לצורך הכניסה

והיציאה אנו דלתות וחלונות: אנו צריכים כניסה למזון ויציאה לפסולת. כלומר, הפו מתפקד כמי שאחראי למה שנכנס ויוצא דרך פתחי הגוף. ההון לעומת זאת, לא חייב להיכנס ולצאת דרך פתחים פיזיים. הוא נכנס ויוצא דרך הרוח. וכאמור, הקשר של ההון עם הרוח זה לעקוב אחריה. לעומת זאת, הקשר של הפו עם התמציות הוא קשר של עשייה משותפת, כמו שני שוורים תחת אותו עול שצריכים לעמוד זה ליד זה.

ברמה העמוקה ביותר, מה שחשוב בחיי אדם הוא לזרום ולנוע עם הדרך, וזה מה שמשותף לאדם עם יצורים אחרים, אך זה לא שייך לו. מה ששייך לאדם הם הפרטים, והפרטים בסוף נעלמים. מה שלא ייעלם אחרי מות האדם אינו משהו אישי, ובו בזמן הוא ייחודי לו.

זו הדרך של הדאואיסטים – לכל אחד ישנה הדרך האישית שלו, כל אחד הוא אישי, אבל הדרך היא הדאו של החיים כולם.

הרוח (Shen) היא לא אישית, היא לא של האדם, היא לא שייכת לו. האדם יכול לקבל את הנוכחות של הרוח, אך לא לשנותה.

אבל אין זה כך לגבי התמציות (Jing). האדם אינו יכול אמנם לשנות את החלק של התמציות הפנימיות שלו, אך ביכולתו לשנות את מה שהוא בוחר לקחת מהעולם, והוא יכול להעשיר את התמציות ברוח.

איכות ההון והפו תלויה בחיים שהאדם מנהל.

יכול להיות שאנו כולאים את הרוח בתוכנו ולא נותנים לה לצאת, או שאיננו מאפשרים להון להיות מספיק עדין וטהור כך שיהיה בקשר טוב עם השמים. וכך גם לגבי הפו – אם אגרום לכך שהתמציות לא יהיו מספיק טהורות, הפו שלי לא יוכל לעבוד.

יש אנשים שכדי להרגיש את החיים צריכים לעשות הרבה, ליצור עודפים. לעבוד יותר מדי, להרוויח יותר מדי כסף, לאכול הרבה מדי, הם זקוקים לרעש חזק מדי. כי החיים מבולבלים עם תשוקה. הם זקוקים להתלהבות כדי לתחזק את החיים יותר ויותר.

זה יכול להיות גם עודף עצב או עודף שמחה. כל זה מצביע על כך שהאדם לא קרוב להון ואינו בקשר טוב עם הרוח, עם ההיבט הרוחני של חייו. גם אם האדם אינו מחובר לחלק של הרוח, הפו ימשיך לרצות לקחת את התמציות, אבל הן לא יעשירו את חייו משום שהן אינן ספוגות ברוח.

האיכויות של פו והון תלויות בדרך שבה האדם מנהל את חייו. אלה הם ביטויים של אישיות האדם, והקשר איתם חשוב מאוד.

ובאופן כללי:

- הרוח שייכת לשמים, מה ששייך לאדם זה ההון.
- התמציות שייכות לארץ, מה ששייך לאדם זה הפו.
- הפו וההון מקשרים בין הכללי לאישי.

חזרה הקודם תוכן הבא

ההון והפו הם החיבור האישי של האדם לרוח ולארץ, לתמציות. זהו החיבור האישי והמיוחד של האדם שחי בין שמים וארץ, כשרגליו על האדמה וראשו בשמים.

心

11. לב (Xin)

משפט 8:

"כאשר משהו לוקח אחריות על היצורים, מדברים על לב."

הלב הוא המקום שבו מתרחש החיבור האישי והמיוחד של האדם בין שמים וארץ.

להלן המשפטים שהובאו עד כאן, ואיך מבינים את הלב בהקשר של מה שנאמר עד עתה:

1. השמים בתוכי זו הסגולה.
2. הסגולה בתוכי זה הצ'י.
3. במשפט השלישי, הסגולה מהמשפט הראשון והצ'י מהמשפט השני יוצרים את החיים.
4. ואחר כך מתייחסים לתמציות.
5. מהתמציות הולכים לרוח.
6. + 7. על בסיס הרוח והתמציות מתארים את ה־Hun וה־Po.

יש כאן רשת שאורגת חוט אחר חוט את מבנה הנפש של האדם. כאשר יש יצורים חיים, הווה אומר שיש גם תמציות; כששתי תמציות משתלבות רואים את הרוח, ואחר כך ניתן לתאר את הפו וההון.

כל משפט ארוך מהקודם לו, במכוון, כדי לכלול יותר ממה שבא קודם לכן. כדי להראות איך לאט־לאט הטבע בונה יצור חדש.

ובמשפט 8 הטקסט והסגנון משתנים. במשפט זה שום דבר חדש לא מופיע, ובכל זאת – הלב נובע מכל מה שנאמר קודם לכן.

הלב (Xin) בתפיסה הסינית זה האני, העצמי (self), זה האישי. הלב הוא השילוב של הון ופו, התמציות שבונות את הגוף, והרוח שמצויה בכל. לב בסינית זה גם האדם שנמצא כאן ברגע זה.

הלב (Xin) הוא לב־תודעה (Heart-Mind), הוא לא רק הלב הפיזי, אלא הוא כל היכולות

חזרה הקודם תוכן הבא

שלנו לדעת, ללמוד, כל העולם הרגשי שלנו. הלב הוא שלוקח את האחריות על היצור. אם לוקחים אחריות אז אומרים שיש לב. מדובר באדם האחראי באופן מלא על חייו, בפנים ובחוץ. הלב מסוגל להנחות את כל ההיבטים של חיי האדם. הוא מתפתח לאט־לאט, תוך נתינת אחריות (גם לילד לפי יכולתו) על חייו ובריאותו. כשאדם לא לוקח אחריות, אומרים בסינית שמרגישים שאין בפנים אף אחד, כלומר אין מי שלוקח אחריות על חייו, בריאותו, וכן הלאה. לקחת אחריות זה גם על מה אני אוכל, מה אני אומר ועושה. זה אומר לקחת בהדרגה אחריות על הרגשות, המחשבות, הבחירות והתנועות שלי.

בכל מטופל נטפל לפי רמת האחריות שלו, לפי מצב הלב (Xin) שלו. ואם מדובר בתהליך טיפולי של בניית הלב, זה יהיה תהליך ממושך.

הלב הוא שמקבל את השליטה ואת הוויסות לגבי כל מה שנכנס אליו וכל מה שיוצא ממנו החוצה. הלב בונה את עצמו בהדרגה ועל ידי כך מקבל מבנה מסוים. ואז הלב זה אני, עצמי. הלב יגיב כלפי חוץ וכלפי פנים בהתאם למבנה שלו, ההעדפות שלו, הבחירות שלו.

הלב הוא האני, העצמי – ולכן כשהאדם מת, כל הביטויים של הלב נעלמים. הון ופו הם אמנם אישיים אך יכולים להמשיך אחרי מותו של אדם (התמציות ממשיכות, הרוח ממשיכה, והחיים, הצ'י – ממשיכים בחייהם של הילדים, התלמידים או המטופלים שהיו לאדם בחייו, כל מי שהאדם היה מושקע בו).

הלב הוא האחראי על כל מה שהאדם עושה או לא עושה – הוא אחראי על הרגשות, המחשבות, המעשים, ההחלטות. דרך הלב האדם שולט במה שקורה בגופו ובמה שהוא מכניס לתוכו מבחוץ. איזו דעה תהיה מקובלת עליו, לאיזו בחירה יסכים ולאיזו לא. אם הלב מתפקד נכון, יוכל האדם להיות במגע נכון עם השמים ועם הרוח.

החיים הם בעצם מימוש מעשי של תפקודי הלב. תפקוד טוב של הלב פירושו לעשות כל דבר בצורה הנכונה והטובה ביותר: הורות, בריאות, עבודה. פירושו לאפשר ליכולות הפיזיות והמנטאליות להיות במיטבן. אם הלב פועל נכון, כל דבר ייעשה נכון: האדם ייהנה מנוכחות טובה של רוח, יהיה מסוגל לעמוד מול כל אדם או מצב, ופעולתו תהיה נכונה במובן העמוק של המילה, כלומר תואמת את הרוח והאדמה. כל דבר יהיה במקום הנכון. לב נכון קשוב לְכל הוא המרכז של האדם. לפעול נכון על פי הלב זה לפעול על פי הדאו.

הביטוי לכך הוא שהדברים יהיו מאורגנים נכון גם פנימית (מעיים, מוח, גוף), וגם חיצונית (יחסים עם בני משפחה, עבודה, שכנים...).

כדי לעשות זאת על האדם להיות במצב של "ריקות של הלב", שמשמעותו היא שאפשר לקבל כל דבר. זה לא שאין כלום בפנים, אלא שהאדם שרוי במצב של קבלה, מוכן לקבל מה שבא מולו גם מבפנים וגם מבחוץ. צריך גם זמן וגם מקום לקבל את הדברים, להקשיב להם.

אבל הלב לא מקבל הכל, הוא מכיר דברים שהוא מקבל ודברים שלא. כל מה שנכנס אלינו – נכנס דרכו, ומה שיוצא – יוצא דרכו.

טקסט מהמאה השלישית לספירה אומר שכאשר הלב נח הוא יכול לחלום, כשהוא שקט הוא יכול להתנהג על פי הטבע, כשהוא בתנועה הוא עושה תוכניות. לכן הלב גם בשקט וגם בתנועה.

הלב הריק הוא הלב המצוי בשקט, פתוח לקלוט כל דבר, ובה בעת נמצא בתנועה. יש בו גם זיכרונות, וגם פתיחות וריקות; גם יכולת לקבל וגם יכולת לאגור.

כשיש הרבה חלומות הדבר מעיד על אי־שקט, גם אם על פניו האדם נראה שקט. כאשר החלומות שקטים סביר להניח שהלב מצוי במקום טוב. הלב האנושי מסוגל לשמור על השלמות שלו בתוך עצמו. וכך יהיה האדם שרוי בתנועה של החיים, ייהנה מבריאות טובה ומשקט אמיתי, לא מדומה.

בריאות זה כשהלב פועל במלאותו.

צריך להגיע לשורש של הרוח, לשורש של הלב. להגיע ליכולת של הלב לפעול באופן ישר ולאפשר לכל תנועה להיות נכונה. זו גם הבריאות וגם התיקון. כשמשהו עובד לא נכון זה כשהלב לא יכול לקחת אחריות עליו. ואז נפגעים גם השמחה וגם השקט. כאשר הלב פועל נכון הוא מלווה ברגש של שמחה שקטה.

חזרה הקודם תוכן הבא

志 意

Zhi Yi

12. כוונה (Yi) ורצון (Zhi)

משפטים 9-13 מראים את המשך ההתפתחות והמורכבות של הנפש על בסיס היסודות הקודמים. אנו רואים את האפשרות להתפתח לשיאים תוך מימוש היכולת של פעולה מכוונת מטרה, רצון, התבוננות, הגות וידיעת העולם. התהליך המורכב של תגובה לגירוי (חיצוני או פנימי) הוא עבודה פנימית של עיבוד הכולל תפיסה, קליטה, הבנה, קישור לדברים דומים בעבר, ורק אחר כך עולים רעיון או כוונה המתפתחים לרצון, שמופיע כתגובה ופעולה כלשהי על הגירוי.

כוונה/התכוונות פנימית: (Yi)

משפט 9:

"כאשר הלב מתחייב ומתמסר, מדברים על כוונה."

רצון (Zhi)

משפט 10:

"כאשר הכוונה נעשית קבועה, מדברים על רצון."

כוונה (Yi)

意

החלק העליון של הסימנית מבטא קול, צליל, או מנגינה. החלק האמצעי הוא פה, והתחתון – לב. יחד זה צליל שמבטא את מה שבלב, את המנגינה שבלב.

הכוונה היא ביטוי לכל מה שקיים בלב (Heart-Mind ;Xin) ובתודעה. הכוונה היא ראשיתו של רעיון של הרוח שעדיין לא גובש, שעוד אין לו צורה. זה רעיון שעלה וטרם התגבש לתוכנית פעולה. אם הוא מגובש הוא כבר בבחינת רצון. זה יכול להתחיל מבחוץ, מתפיסה של משהו, או מבפנים, מזיכרון של משהו. מאחר שזה עדיין לא מגובש, הלב צריך לעבד את זה בתוכו ולקבוע

אם הרעיון או הדימוי הזה מתאים למה שהוא "אני" ולמציאות שאני מגדיר כחיי.

בתחילתה של כל תפיסה ישנה הכוונה. הכוונה כל הזמן מתחדשת, כלומר כל הזמן עולים בי רעיונות במעין ריקוד אינסופי, ובעקבות הרעיון, שהופך אחר כך לרצון, אני בוחר איזה ספר לקרוא, איזה סרט לראות, לאן ללכת ועם מי להתקשר.

אם משהו נתפס בלב ולאחר בחינה הלב קובע שזה מתאים לאדם ולחייו, הוא הופך את זה מכוונה לרצון.

כמו מנצח על תזמורת שמנסה כמה אפשרויות ביצוע עד שהוא שומע מה נכון ומתאים ואז הופך את זה לרצון, לביצוע הלכה למעשה. היכולת להכיר ולזהות מה טוב ומה מתאים לטבע שלו ולהבנה שלו, זוהי סגולת השמים או נוכחות הרוח באדם. יש גם טכניקות לשיפור "האמנות של הלב", אבל חשובה הבנת הכיוון של התהליך.

כשהלב שקט יש קשר צלול עם המציאות, הפנימית והחיצונית גם יחד, ואז אפשר לדעת באופן יותר מדויק מה טוב ומה לא טוב, מה מתאים ומה לא מתאים לחיי. אבל כאשר יש יותר מדי תשוקה וידע, הלב יתקשה לדעת מה נכון ויתקשה להפוך את הרעיון לכוונה. כדי לעשות זאת צריך להיות במצב של "ריקנות של הלב" ושקט שמאפשר הקשבה לעצמי האותנטי.

ללב תמיד יש משהו בפנים – זיכרון או הקשר, אך אם הלב נחשף לרעיונות רבים מדי, הוא מתמלא יתר על המידה ועלול להיהפך לאובססיבי. כלומר, רעיון אחד משתלט ומתקבע ואין מקום לתנועה, לשינוי ולרעיונות חדשים.

אם הלב ריק דיו ונקי מתשוקת יתר, הוא יכול להכיר את העולם דרך העצמי שלו, לבחור ולהעדיף בהתאם לעצמי שלו, שמבטא את סגולת השמים בתוכו.

ישנו טקסט קונפוציוני **מספר הלימוד הגדול** *Da Xue* (המאה השנייה לפנה"ס), הממליץ לבדוק את התודעה אחת ליום כהיגיינה שגרתית. זאת כדי שנוכל לשנות דברים כשהם עוד בתחילתם, בשלב הכוונה, הרעיון. מדובר בדברים שאינם עולים בקנה אחד עם מי שאני באופן אותנטי ואינם רצויים לי. אם לא פועלים לשנות רעיון בתחילתו, הוא יכול לחדור לנפש ולהשפיע עליה באופן שלא ניתן לשנות בקלות, כמו פטרייה החודרת עם קוריה לכל פינה ומשתלטת על המרחב הנפשי, או כמו רעיון כפייתי.

כאשר הלב מחבר את מה שהוא תופס עם חייו, וכשהרעיון או הדימוי של מה שהוא רוצה לעשות נעשה יציב וקבוע, זה כבר רצון.

רצון (Zhi)

志

בחלק העליון של הסימנית רואים צמח שעולה מן האדמה, ובחלק התחתון ישנו הלב. ויחד – הרצון זה כוח שעולה מהלב עם יכולת לצמוח בנחישות לכיוון מטרה.

חזרה הקודם תוכן הבא

כשהכוונה, שנשמרת על ידי הלב, מתמידה ונמשכת לאורך זמן, היא הופכת לרצון. הרצון הוא כוונה עם כיוון לממש את עצמה, ומשום שהיא קבועה, ברורה ועקבית, היא גם יכולה לממש את עצמה.

כשהרצון נובע מלב בהיר שבודק אותו מול מה שנכון לחיים האותנטיים, למבנה ולטבע שלו, הוא מבטא בנאמנות את הלב. הלב הבהיר הוא שצריך לאשר שהמטרה של הרצון הולמת את כל מי שאני, וספוגה ברוח (Shen).

רצון אינו גחמה או רעיון כלשהו שצץ במוחנו, אלא הוא ביטוי לכל הכוחות החיוניים שבתוכנו בתואם עם הנסיבות והשלב הנכון בחיינו. כשם שזרימת הנהר לים מהירה וישרה יותר במורד ההר (כמו בנעורים), ואיטית ומפותלת עם הקרבה לים (כמו בזקנה), יש לזרום בכל שלב בחיים בצורה התואמת את הכוחות והנסיבות, ובאמצעות הלב להתאים את הרצון לזמן ולמקום.

אבל הרצון יכול גם להיהפך לתשוקה המשעבדת את הלב, שעלול להיקשר למטרת התשוקה ולאבד את הקשר עם הכיוון האותנטי של חייו.

אם האדם יתאים את הרצון לדרך ולמשמעות האמיתית של חייו, לאט־לאט התשוקות שעולות בחיי היומיום יהיו יותר ויותר ביטוי לרצון בסיסי זה שנמצא בתואם עם הדרך, ואז אין צורך בגבולות ומגבלות מבחוץ, כי אלה נטועים בטיבה של הדרך.

כדברי המורה אצל קונפוציוס [מאמרות, ספר IV]: "המורה אמר: 'התלמיד החכם שם את הרצון ומטרותיו על מה שתואם את הדרך ולא יותר'".

כלומר, כשהאדם נמצא בתואם עם הדרך, הרצון האמיתי מתבטא בדרך חייו ואינו נתון לתשוקות יתר או גחמות אלא מכוון למה שבאמת נחוץ ונכון.

על פי תפיסה זו, הרצון תמיד מעורב במטרה ובפעולה. הרצון הוא מה שאתה, ומה שאתה עושה. זה שונה מהתפיסה המערבית שעל פיה הרצון יכול להיות גם משאלה שאינה קשורה בהכרח למציאות ולעשייה הממשית.

הרצון על פי התפיסה הסינית הוא הנטייה של הלב (Heart-Mind) כלפי החיים.

כפי שיש חמש איכויות של רגשות, יש גם חמש איכויות של רצון, וכל אחת מהן קשורה לרגש התואם. יש נטייה לשמוח, להתלהב, להתעצב, לפחוד ולכעוס.

חמש איכויות הרצון הן חמש נטיות של תנועת צ'י כלפי יחסים עם הדברים בעולם, ולכל אחת מהן איכות וכיוון שונים.

אם כל הצ'י מצייתת לסדר ההולם את חייו האותנטיים של האדם, הרצון נעשה עוצמתי מאוד, הוא ממוקד ולא מתפזר. וסדר טוב מאפשר איזון, תקשורת פתוחה ונוכחות של הרוח (Shen). וכשהרוח נוכחת אפשר לראות את הדברים בבהירות ולהתמקד בנדרש. וכשהאדם מאורגן הוא לא נתקע בשום דבר, הוא מבטא את הרצון, קושר אותו למטרה, מממש את הנדרש וחוזר לשקט כשהוא פתוח למימוש כוונה ורצון חדשים הנכונים בזמן אחר.

ב־*Su Wen* פרק 2 נאמר:

"באביב, האדם מממש את הרצון כדי לתמוך בחיים.
נותן חיים ולא הורג, נותן ולא לוקח, מתגמל ולא מעניש.
בקיץ, האדם מממש את הרצון, אך ללא אלימות. תומך
ועוזר בתהליך הבאת היופי הזוהר והחוזק, כי כך הוא
מאפשר לממש את ההבטחה. הוא תומך בתנועת הצ'י
הזורמת הנוטה לנוע לפני השטח.
בסתיו, האדם מממש את הרצון בשקט ובשלווה כדי
לרכך את התוצאה המדכאת של הסתיו.
בחורף, האדם מממש את הרצון כאילו הוא קבור
ומוסתר, ומטפל רק בעצמו. הוא מתמקד בדאגה
לצרכים של עצמו."

אנו רואים שבכל תקופה יש תנועה שונה של הרצון (Zhi), ולאדם הקשוב לדאו יש נטייה טבעית ללכת עם תנועת הצ'י בעונה. אך האדם יכול לנוע כך עם השינויים בעונות רק אם הוא מושרש היטב בחייו.

הרצון הקשור ללב תמיד נע בכיוון הנכון של חיי האדם, והמטרות הנובעות מהרצון קשורות עמוק לייעוד שלו. אולם כאשר האדם ניתק מהדרך, הוא יכול לעצור את מימוש הרצון בחייו ולנוע באופן מפוזר מבלי לממש את הרצון בפעולה. וכשהרצון לא בא לכלל מימוש, הדבר יכול להתבטא בפתולוגיות שונות, גם בתחום הגוף וגם ברוח.

הרצון קשור לכליות, המאחסנות את התמציות, שהן מקום משכנו של הרצון. לכן, כשצ'י הכליות מרוקן, יש נסיגה פנימה והרצון נחלש ואינו מתממש בפעולה.

יש קשר הדוק בין הכוונה והרצון. כאשר הם משולבים זה בזה, הם מחזקים את הציר המרכזי המאזן את כל החיים בכל שלב שלהם. לעתים יש לטפל בבניית הציר הזה כדי לאפשר ריפוי בטווח רחב של קשיים.

אם למישהו יש הרבה רעיונות ומחשבות שלא מתאימים לטבע שלו, וכשהרצון משמש לסיפוק תשוקות שונות ולא משמש כביטוי להתפתחות אותנטית – נאמר על אדם כזה שהוא אינו מחובר לציר המרכזי של חייו. אדם כזה ייטה להיות יותר חולה ויהיה קשה יותר לטפל בו. סטייה מהטבע האמיתי יכולה להיות נטייה והרגל, וקשה לחזור למה שנכון וטבעי ולוותר על רצון שבא מתוך תשוקה ולא מהציר המרכזי.

אפשר לסדר את הרוח, הלב, הרצון, ההתכוונות והתמציות בציר אנכי שראשו בשמים ורגליו בארץ.

שמים

Shen רוח

Xin לב

↑ Hun | Yi כוונה | Po ↓

Zhi רצון

Jing תמציות

ארץ

אצל האדם יש ציר אנכי שראשו בשמים ורגליו בארץ. כשהרוח נוכחת והסגולה זורמת, הלב פועל בצורה נכונה ומיטיבה. אז יכולה להיות התכוונות מדויקת וממנה נובע רצון מגובש וחזק שמושרש ברוח ובתמציות. כשהתמציות מספיק חזקות הן תומכות בכל הציר האנכי ומאפשרות את נוכחות הרוח החיונית (Jing Shen) בחיינו, אשר כהיזון חוזר תומכת ברצון.

הפו וההון הם על ציר אופקי, וכמו אדם שהולך על חבל הם מאזנים את מסלול החיים.

智 慮 思

Zhi Lü Si

13. מחשבה (Si), הגות (Lü) וידע מעשי (Zhi)[10]

נסיים את הפרק על מרכיבי הנפש בשלוש ישויות נוספות המופיעות בטקסט, המשלימות את תהליך מימוש החיים והגשמתם על פני האדמה, והן: מחשבה, הגות וידע מעשי.

משפט 11:

"כאשר הרצון הקבוע משתנה, מדברים על מחשבה."

משפט 12:

"כאשר המחשבה מתפשטת למרחק בעוצמה,
מדברים על הגות." (התבוננות, רפלקסיה)

משפט 13:

"כאשר ההגות מכילה את כל היצורים,
מדברים על ידע מעשי."

שלושת הפסוקים האלה מתארים שלב נוסף בהתפתחות החיים הפנימיים.

המחשבה מופיעה בתודעה כל הזמן. אם הציר המרכזי מתוחזק היטב, המחשבות יהיו יותר בבחינת הגות (רפלקסיה), שזו מחשבה עם דמיון, מה שמאפשר עשיית תוכניות לעתיד. אולם, אם הציר המרכזי חלש, אותו מנגנון יכול להפוך במקום לעשיית תוכניות – לדאגנות ולעיסוק אובססיבי בפרטי פרטים מבלי יכולת לצאת מההיתקעות ברגש או במחשבה אשר תופסים את כל המרחב.

10. המילה Zhi במשמעות ידע מעשי כתובה כמו המילה Zhi עבור רצון, אך הסימנית שלה שונה.

חזרה הקודם תוכן הבא

החשיבה היא יכולת המאפשרת לאדם להסתגל ולהתאים את עצמו לכל מצב, גם אם הוא לא מוכר. היא מאפשרת לתכנן תוכניות, לצפות ולהתכונן לעתיד. אם עושים את זה נכון, תוך שמירה על האותנטיות בכל מצב, אזי התוכניות יהיו מעוגנות במציאות ובקו הכללי של העצמי והיכולות של האדם. ולא, התוכניות יכולות להיות בעלות אופי של פנטזיה אשר לא ניתנת למימוש על פי הנסיבות והיכולת, והתוכנית לא תוכל לעבור לשלב הבא של מימוש או ידע מעשי. אולם אם המחשבה מעוגנת בציר המרכזי, אפשר לפתור בעיות ולהסתגל למצבים חדשים ולהגיע ללא קושי גם לשלב המימוש והגשמת התוכנית.

למחשבה האנושית בתפיסה הסינית יש ערך רב, אך לא מדובר בלהיות מבריק ומקורי. מה שחשוב הוא להישאר בקשר מתמיד עם המציאות, להבין לעומק את הטבע האמיתי של הדברים ולעשות תוכניות שמעוגנות בכל מה שאני, עם לבי, עם החיוניות שבי ועם הרצון. ולא, כאמור, עלולים לגלוש לפנטזיות חסרות שחר.

יש בכך סכנה משום שזה עלול להוביל את האדם לכיוון הלא־נכון, או לגרום לו לחזור שוב על אותן טעויות ולא להתפתח. כשתוכניותיו של האדם מעוגנות במי שהוא – הוא הולך קדימה. הוא אינו יכול לדעת בוודאות מה עומד לקרות בעתיד בפרטי פרטים, אך הוא צריך להיות בכיוון הנכון ואז לא יהיו טעויות גדולות. לעסוק יותר מדי בפרטים זו כבר אובססיביות ודאגנות. צריך לתכנן מתוך מחשבה המעוגנת בציר המרכזי שלנו שמחובר ללב, לרוח, לתמציות, להון ולפו.

למושג הגות יש אם כך כמה מובנים: תוכנית, השלכה לעתיד, התבוננות ורפלקסיה.

משפט 13:

"כאשר ההגות (Lü) מכילה את כל היצורים,
מדברים על ידע מעשי (Zhi)."

ידע מעשי קשור בדרך כלל בהגשמת התוכנית. אם בתוכנית שעשינו כל דבר הוא במקומו הנכון ובתנועה הנכונה (מקום ותנועה קשורים זה בזה), אזי הדברים פועלים היטב, ואז נוכל לממש כל חלק בתוכנית בצורה טובה. וכאמור, הדברים הם במקום הנכון כאשר עשינו את התוכניות בתואם ובקשר עם הציר המרכזי שלנו, כלומר היינו בקשר עם הלב, הרוח והתמציות. אם התוכנית נעשתה מתוך העצמי האותנטי שלנו, דברים נעשים בקלות והתוכנית מתגשמת ללא מאמץ־יתר.

לידע מעשי יש אם כך כמה מובנים: חכמה, יכולת, אינטליגנציה, כישרון; והוא כולל גם זהירות המבוססת על התנסות קודמת.

לסיום

דימוי עצמי הוא סך כל התפיסות, הרגשות והעמדות שיש לאדם על עצמו. את חלקם הגדול הפנים דרך מגוון העמדות וההתייחסויות של הסביבה המשמעותית כלפיו, החל מהורים ודמויות

טיפוליות משמעותיות, אחים, חברים, מורים, מדריכים ודמויות כריזמטיות המעצבות דעת קהל ומשמשות מוקד להזדהות.

האדם מזדהה עם התפיסות המחלחלות אליו ומפנים אותן תוך שהוא מייחס אותן לעצמי שלו.

התנהגותו, רגשותיו ועמדותיו מושפעים במידה ניכרת מתפיסתו את עצמו ומתפיסתו את אותן הישויות הפנימיות שהוא מאמין שיש בתוכו ומשפיעות על מהלך חייו. מושגים כמו "אני", "אני עליון", "אני אידיאלי" ו"סתמי" (איד) למשל, עם תחושת אשם עקב אי־עמידה של האני מול הנורמות של האני העליון והאידיאלי – הם הפנמות של תיאוריות המובלעות בתרבות המערב לאחר פרויד וממשיכיו.

כשאנו מיישמים את תפיסת הישויות הפנימיות כפי שראו אותן הסינים וכפי שפורטו בפרק הזה – תפיסה שונה מאוד מהמוכר לנו – יקרין הדבר על כל הדרכים שבהן נתייחס אל עצמנו, נממש את עצמנו ונרפא את תחלואינו הנפשיים. פרק 5 הדן ברגשות על פי התפיסה הסינית יעסוק בכך בהרחבה.

המתואר בחלק **יחסי מטפל־מטופל** מבוסס על טקסטים סיניים עתיקים שדנים בנושאים אלה, בעיקר על פרק 1 ופרק 9 ב־Ling Shu, ופרק 54 ב־Su Wen. וכן על ספרו של האב דר' קלוד לאר *The Way of Heaven* [30] והרצאה שנתן בביקורו בארץ בשנת 2000.
הטקסטים מכוונים אמנם למטפל ברפואה סינית (בעיקר באקופונקטורה), אך הם רלוונטיים לכל טיפול בכל שיטה, וכל מטפל יכול לשאוב מהם השראה לעבודתו.

כמה הערות כלליות על טיפול, על פי קלוד לאר:

- יש לזכור שהאדם הוא ביטוי אישי לתנועה הגדולה של חיים בכלל, לכן מטפלים לא רק באדם, אלא בחיים הזורמים בתוכו.
- כשהמטפל בעצמו נוכח בחייו באופן מלא, ההתערבות מינימלית והשינוי מתרחש כמעט מעצמו.
- יש להיות קשובים וסובלניים לתהליך מבלי להאיץ כי התהליך הוא שמכתיב את הקצב וההתקדמות.
- החשוב ביותר הוא ללכת בעקבות ההשראה שבאה מהשמים, ואז ההון יעקוב בנאמנות אחרי התנועות של הרוח. אם לא שומרים על הסגולה שבאה מהשמים, יהיו קשיים גם עם התמציות, כי בתהליך הריפוי אין הפרדה בין גופני ונפשי – הכל צריך לעבוד יחד.
- ולבסוף – המקור שעליו מתבסס הלימוד איך להיות מטפל, הוא הניסיון שרוכש המטפל בעבודתו ולא מה שכתוב בספרים.

ב | יחסי מטפל־מטופל

החלק הזה של הטקסטים עוסק בתהליכים מעודנים מאוד מצד אחד, וחזקים מהצד האחר, המתרחשים במפגש הטיפולי. המפגש הוא בין מטפל המיומן בטכניקה ומושרש היטב בתוך הרוח, ובין מטופל הזקוק לעזרה משום שאיבד את היכולת לרפא את רוחו וגופו בעצמו.

טיפול הוא מצב שבו שני אנשים נפגשים פנים אל פנים, זה מול זה. שניהם בני אדם, ולפיכך השורש של הקשר ביניהם יהיה מהותו של האדם עצמו. ביחסים בין מטפל ומטופל יש אמנם משהו ייחודי מעבר למפגש כלשהו בין שני בני אדם, אך שניהם הם קודם כל בני אדם.

התפיסה של האדם בטקסטים סיניים קלאסיים, בפרט בטקסטים הרפואיים, מתייחסת לתנועת הצ'י ביחסי יין־יאנג־צ'י. מה שמייחד את בני האדם הוא שכל תנועה של יין־יאנג־צ'י ותמציות נעשית סביב ציר מרכזי.

הציר המרכזי נבנה סביב הרוח (Shen). איכות הצ'י שונה לפי המיקום והתפקוד של האנרגיה. יש שמות שונים לרמות דחיסות שונות: נוזלים, תמציות ועוד. אך מבחינה אנרגטית זה אותו הדבר, רק באיכות שונה וברמה שונה.

אצל אדם בריא אפשר לראות איך הרוח מתפקדת ומארגנת את כל התנועה האנרגטית באופן הרמוני.

כאשר אדם חולה, משהו השתבש בארגון התמציות והאנרגיה אצלו.

תפקיד האבחנה של המטפל הוא לראות באופן יותר ממוקד וייחודי באיזה תפקוד יש ליקוי או חסר. אולם על החולה עם חוסר האיזון המסוים לקחת אחריות על פעילות התמציות והאנרגיה אצלו.

במקרים רבים הטיפול צריך לבנות מחדש את הציר המרכזי של חיי המטופל. לעתים החולה זקוק גם למשהו מבחוץ, אך הבנייה של הציר המרכזי יכולה להיעשות רק מבפנים.

גם המטפל מתארגן סביב ציר מרכזי שסביבו כל האיכות האנרגטית של תנועת יין־יאנג־צ'י מאפשרת תמורות ושינויים על פי הנדרש. בטקסט שיובא בהמשך נראה שהמטפל יכול להכיר

חזרה הקודם תוכן הבא

את האדם שמולו רק משום שהוא מכיר את עצמו.

ביסודו של דבר חוזר הרעיון הכללי שמשהו מבחוץ לא יכול לרפא את הפנים. הוא יכול לתת דחיפה, מניע, ואז, רק אם הפְּנים של המטופל לוקח אחריות בעקבות הדחיפה הזו, הוא יבריא.

המטפל כאדם הלוא חי את חייו. הוא מכיר מבפנים את ה"דרך", והוא יכול, דרך ההיכרות עם החיים שבתוכו, לתת לאדם שמולו סימנים שיזכירו לו כיצד לחזור לציר המרכזי של עצמו.

לשם כך המטפל משתמש בטכניקות ובשיטות שהוא שולט בהן, אבל הטכניקה היא רק דחיפה והשינוי אפשרי רק משום שהמטפל בונה כל הזמן גם את הציר של עצמו.

המטפל צריך לטפל ברצון (Zhi) ובהתכוונות (Yi) של עצמו כדי להיות נוכח מול המטופל באופן כזה שיהיה נוכח מולו אדם המעוגן ברוח ובדרך. טיפול הוא לא מניפולציה כזו או אחרת, אלא מפגש אמיתי. על המטפל להיות מרוכז בפעולה שלו ולא בתוצאה, כי המטפל אחראי על פעולותיו הוא. המטופל אחראי להשתמש בטיפול כדי ליצור את התנועה והזרימה הנכונות בחייו.

זה רעיון ברור ומרכזי בטקסטים העוסקים בטיפול – אם אתה רוצה לרפא מישהו, ואתה רוצה להגיע לשורש הבעיה, יש להגיע לשורש של האדם שמולך. ואי אפשר לעשות זאת אם אתה, המטפל, לא נמצא בתהליך מתמיד של שמירה על הציר המרכזי של עצמך.

אם המטפל לא נמצא במקום הזה, הוא לא יוכל להשתמש בשכלו, בידע שלו ובחושים שלו כדי לסייע למטופל לחזור לציר המרכזי של עצמו. אפילו אם המטפל הוא טכנאי מעולה, הוא לא יוכל לסייע למטופל להגיע למקום הנכון. והוא גם לא יוכל לקבל את העובדה שאין באפשרותו לעשות זאת, ואז הוא עלול לשגות בעשיית־יתר.

באופן מטפורי, מטפל שלא מכיר את עצמו דומה לעיוור שרוצה לערוך ביקורת על ציורים, או חירש שרוצה לערוך ביקורת על מוזיקה (הדוגמאות לקוחות מטקסטים סיניים).

על פי התפיסה הזו, אם אדם רוצה להיות מטפל שעוסק בריפוי הוליסטי או במודעות ובחומרים מעודנים שבתחום הרוח, עליו לעבוד על עצמו כל יום מחייו כדי לשמור על עצמו מושרש באמת ברוח. כי שימוש בטכניקה כלשהי לבדה אף פעם אינו יכול לרפא.

האנרגיה של הקשר הטיפולי בין מטפל ומטופל נעה כל הזמן בין שניים. האחד – שמשהו השתבש בחייו והוא לא יכול להחזיר את הסדר על כנו ולשוב לציר המרכזי בכוחות עצמו; והשני – המטפל, אדם בעל ידע המיומן בטכניקה טובה, ובעל יכולת להמשיך תהליך של התכוונות לציר המרכזי של עצמו, לציר שמכוון לרוח ומאפשר לרוח להעשיר את כל ממדי חייו.

ללא ספק, ישנם כישורים טכניים רבים, כמו אילו שאלות לשאול ואיך לשאול אותן כדי להגיע לאבחנה טובה, לאתר היכן השיבוש ובאיזו רמה הוא מצוי, ומאיזו רמה להתחיל לעבוד. וברפואה הסינית חשובה המיומנות הטכנית והידע איך לבחור נקודות נכונות לדיקור, איך להניח את המחטים ולעשות איתן ועליהן מניפולציות שונות. אבל כל זה בתוך הקשר ובתוך ההבנה והמודעות של המטפל, שמולו יש תנועת אנרגיה אך בה בעת יש נוכחות של רוח (Shen) שמנהלת הכל בתוכו. אף מטפל לא יכול להצליח בטיפול אם אין רוח שמנהלת אותו. ואותו דבר לגבי

המטופל. גם המטופל נשאר כל הזמן מישהו שנוכחותו מתאפשרת על ידי הרוח.

יש יחסי גומלין בין שני אנשים, מטפל ומטופל, ויחסי הגומלין הללו מתרחשים באמצעות מילים או מחטים, אך מה שעומד מאחורי אותם אמצעים הוא הארגון של האחד – המטפל, שנפגש עם אדם אחר כפי שהוא.

בזמן הטיפול, המטפל מבטא את מי שהוא באמת, לא משום שהוא רוצה לבטא משהו, אלא משום שהנוכחות האותנטית תמיד קיימת ונמצאת בכל מפגש. זה חלק חשוב מאוד במפגש ובטיפול. יש הטוענים שזהו אפקט פלסבו, או אפקט פסיכולוגי, אך הוא חיוני להצלחת הטיפול.

במחקרים פסיכולוגיים באשר להשפעת המרכיב הזה שנקרא "המרכיב הלא־ספציפי" של הטיפול, יש תוצאות המראות בין שליש לשני שליש את תרומת המרכיב הזה לשינוי. להיות אובייקטיבי פירושו פעמים רבות לא להיות נוכח, כי טיפול כולל נוכחות סובייקטיבית ואובייקטיבית המתלכדות ביניהן.

חשובה מאוד אם כך האחריות שהמטפל לוקח על עצמו, על העוצמות שלו, היושר שלו, והיעדר שאיפות יתר להצלחה, פרט לרצון לסייע למטופל. המטרה היחידה היא לעזור למטופל למצוא את הציר המרכזי שלו, ולעזור לו למצוא את הדרך לפעול מפנימיותו. מטרה זו אינה נובעת מתוך התשוקה של המטפל לרפא אלא מתוך עצם קיומו. היעדר תשוקה אין פירושו חוסר עניין ונוכחות, להפך – מהמקום הריק של הלב המטפל קשוב לגמרי לאדם שמולו ולעצמו, וכל הזמן בודק בתוכו את מה שהוא קולט.

זוהי התפיסה הכללית. השאר מפורט בטקסטים שיובאו להלן.

טקסט מתוך *Ling Shu* (ספר הציר הרוחני) פרק 1:

בפרק הזה מתוארות תשע המחטים והשימוש בהן, וכן תיאור של טכניקות דיקור. התיאורים קצרים ואי אפשר ללמוד דיקור על פיהם. אך למי שכבר יודע דיקור הם יכולים לסייע. בכל התיאורים מופיע משפט האומר שבכל הקשור לדיקור יש משהו נסתר, ועלינו לעבוד על הגלוי והנראה כדי להגיע לנסתר. כשעוסקים במחטים עדינות, חשוב לא רק המיקום שלהן אלא ההבנה העמוקה של מה שעומד מאחוריהן.

להלן קטע מהטקסט:

> "מטפל גס, לא מעודן, מתעניין רק בגוף, המטפל הגדול
> מתעסק גם ברוחו של המטופל. אי אפשר לטפל מבלי
> להבין את הרוח ולהתייחס אליה. היא מונעת מאנרגיה
> פולשנית ולא רצויה לחדור פנימה."

כלומר, על פי הטקסט, הרוח מונעת כניסה של אנרגיות שליליות ("אורחים לא רצויים").

דרך פתחי הגוף אפשר להיכנס לחוויה הפנימית של האדם. אם הם פתוחים מדי ולא שמורים,

חזרה הקודם תוכן הבא

כל מיני אנרגיות שמצויות סביבנו עלולות לפלוש ולהפריע לאינטגרציה שלנו. נקודות הדיקור שולטות על פתיחה וסגירה של מה שייכנס ומה שיצא, והן מאפשרות לתהליכים הפנימיים המוזנים על ידי הרוח להישאר במצב טוב.

ב־*Su Wen* פרק 72 ישנו טקסט הדן בבדיקת מקום המחלה והיבטי המחלה. מתואר שם מקרה של אדם חולה, על סף מוות, שהיה בתפקיד בכיר אך פוטר וסולק מתפקידו. הוא פיתח תשישות והופיע אצלו גידול בצוואר. מטפל שלא יוכל להגיע לשורש הבעיה ויראה רק את הסימפטומים החיצוניים שעל פני הגוף, לא יוכל לטפל בו. בתשאול ובהתבוננות רחבה ייתכן שיראה שיש השתלשלות של תזונה גרועה, אך אולי יש משקל רב יותר לאנרגיה השלילית שהופנתה כלפיו.

בהמשך מתוארים מטפלים ברמת עומק טיפולי שונה:

ראשון מתואר "הטכנאי הקטן" – זה מטפל שמתעסק במחסומים בזרימת הצ'י ובנקודות מפתח שלא מאפשרות לאנרגיה לזרום. טכנאי כזה בהחלט יכול לזהות מחסומים ולהזיז אותם.

לעומתו, "הטכנאי הטוב יותר" מתעניין במנגנון שעומד מאחורי השיבוש. לכן הטכניקה הטיפולית תהיה טובה יותר.

אבל המטפל המעולה רואה את השלם, את השורש ואת הציר המרכזי של המטופל. הוא מעוגן ומושרש ברוח ומטפל בשורש הבעיה. הוא מבין שהמנגנון הטהור פועל בריק (void), והרוח החיה בכל התהליך באה והולכת באין רואים, אך בתווך היא פועלת את פעולתה המבורכת בשקט, בעדינות ובטוהר.

כדוגמה מובא טיפול בבעיה במפרקים. המפרק הוא מקום שיש בו גם תנועה וזרימה והוא גם בבחינת מחסום ושער. אנו יכולים לטפל במנגנון של המפרק שהוא הצד הנסתר והמעודן יותר. אפשר להתמקד במפרק עצמו, במחסום, ולהבין איך המנגנון הזה עובד. התנועה צריכה לנוע בריק, במקום חופשי, ויש לאפשר את החזרה למקום שמאפשר את התנועה.

זה דגם שמאפשר להבין איך הנראה והגלוי קשור לנסתר ולבלתי נראה. אם אנו עובדים רק ברמת המחסום, אנחנו נשארים ברמת החומר. אם פועלים ברמה הפנימית חייבים להגיע להבנת המנגנון וחזרה אל הריק שמאפשר את כל התנועה. מה שמאפשר לחלק הנסתר לעבוד בסדר הנכון זו "הריקנות של הלב" שמאפשרת לרוח לשכון בו ומאפשרת למנגנונים לעבוד נכון ולמחסומים לפעול כשורה.

קטע נוסף מ־*Ling Shu*, פרק 1:

"כאשר מתכוונים לדקור, צריך שהרוח תגרום לכך שהלב יהיה ערני ויאפשר לגייס את כל אנרגיית האדמה. צריך לאפשר לעצמנו לפעול על ידי הרוחני מבלי להיכשל. המטפל פועל כדי שהמחלה תצא."

המטפל צריך להיות ערני וממוקד ולהשאיר את הלב שלו שקט ופתוח לקלוט. אין צורך שמחשבה מוקדמת (תיאוריה על המחלה או הנחות מוקדמות) תמלא את הלב, גם לא המחשבה מה צריך לקרות. יש לאפשר למידע גם ברמה הפיזית וגם ברמה הרוחנית לזרום בשקט. זהו מפגש נכון בין מטפל ומטופל. אם נאפשר את הקשר ברמה הזאת, הקשר בין כל הרמות פשוט יתרחש מעצמו. וזה קורה משום שבמפגש פתוח ושקט בין שני אנשים חלק מהמפגש הוא ברמה הפיזית, וחלקו ברמה הלא־פיזית; חלקו במודע וחלקו בלא־מודע.

כשפוגשים מטופל, קודם כל יש לתת מקום למה שהוא מספר. שנית, נותנים מקום למה שיודעים עליו. יש דברים שהמטפל יודע ואינו יודע איך הוא יודע. ויש דברים שהמטפל יודע אבל לא מודע לכך שהוא יודע. כלומר, הקשר שמתרחש בין השניים הוא בהרבה מישורים ורמות אנרגיה, אך תמיד יש לתת מקום לרוח להיות נוכחת במפגש.

טקסט יפה מ־*Su Wen*, פרק 54:

זהו פרק שעוסק בפרקטיקות, אך בכל הפרקים יש התייחסות ליחסי מטפל ומטופל. הטקסט מאפיין את הרגישות, הזהירות והדיקור הנדרשים בעת הטיפול:

"כאשר אתם עומדים לדקור, תהיו כאילו אתם עומדים על פי התהום. היו ערניים לא ליפול. תנו לידכם להיות נחושה כאילו היא רוצה לתפוס נמר."

הטקסט מדגיש שהמטפל נדרש לשילוב של חוזק ויציבות. לא לאפשר לדבר להפריע לרוח שלו. יש להתבונן במטופל ממקום שקט מבלי להסיט את המבט ימינה או שמאלה. תנועת המחט בעת הדיקור צריכה לנבוע מהיושר הפנימי של המטפל, מה שיאפשר למטופל למצוא את הישר הפנימי שלו. מעבר לכך, ישנו המבט של המטפל שמבטא יותר מכל את היושר הפנימי שלו, והוא שמאפשר למטופל למצוא את הישר בתוכו. רק אז האנרגיה תזרום בקלות כי הדיקור בנקודה הנכונה מבטא באופן נכון את ההתכוונות כולה.

על פי הטקסט, על המטפל להתבונן כמו אל תוך תהום עמוקה. זה יכול להיות דימוי של מים עמוקים, או אנרגיה. למים במעמקים יש איכות מיוחדת. לפי הסינים, יש תשעה סוגי תהומות, ומתוך הסתכלות בפני השטח, בתנועות קטנות ושינויים קטנים, אפשר לדעת איזה סוג "מפלצת" שוכנת בפנים, או מהן התנועות שמתרחשות בתהום. פני המים הם הצד הנגלה של מה שמתרחש בפנים. זה כמו להקשיב לדפקים, שהם תנועות עדינות מאוד המצביעות על מה שמתרחש בפנים. אותה תהום של אנרגיה שהמטפל עומד מולה היא כמובן התהום שבה מצוי המטופל. יש צורך בהקשבה מעודנת, באכפתיות ובמחשבה כדי להסתכל בפני השטח של אותה תהום ולנסות להבין מה מתרחש במעמקים.

כשמתכוונים לטפל, צריך להיות ערניים כמי שהולכים על פי תהום. על המטפל להנחות את ידו כמו לקראת "מפגש עם נמר" – זו צריכה להיות יד חזקה ויציבה שמחזיקה בפי נמר בעוצמה

יציבה ושקטה, שלא ישתולל. כך מדריך אותנו הטקסט.

היד מחזיקה מחט ולא נמר, והמחט היא המתווך בין המטפל למטופל.

את המחט מחדירים לחלל שהוא מלא באנרגיה. אפשר להשתמש גם בדימוי של מערה בהרים שבה שוכן הנמר. נקודת הדיקור היא כמו חלל עם אנרגיה שיש להתקרב אליו בזהירות רבה, באכפתיות וברגישות, אך בה בעת עם חוזק ויציבות.

יש להיזהר כאילו הלכנו על פי תהום, אך בו בזמן יש לשמור על יציבה כדי לא ליפול לתהום וכדי שהאנרגיה לא תישמט. הדרך היחידה לשמור שהאנרגיה תהיה חזקה ולא תישמט היא לדאוג שמיקוד האנרגיה ביד יהיה קשור ללב (Xin), ולרוח (Shen). זה ריכוז של הכוח בתוכנו שמחובר לרוח, שלעתים נקרא רצון שקט. הרצון מבוסס על הזרימה הפנימית שלנו. הוא חזק והוא אנכי (ראשו בשמים ורגליו בארץ). הרצון הוא הנוכחות של האדם, והנוכחות צריכה להיות שקטה. הוא חזק משום שהוא ללא תשוקה. פשוט כך, ללא רצון ותשוקה להצליח אלא מתוך מקום ריק ושקט של נוכחות הלב והרוח בתוכנו.

כשהרצון שקט והתשוקות קטנות, המיקוד של המטפל נשען על השקט, ואז העיניים והידיים יהיו יעילות יותר כי הן ביטוי לפנימיות כפי שהיא באמת. העינים והידיים מבטאות מיומנות והן גם ביטוי לפנימיות.

להתבונן במטופל מבלי להסיט את המבט לימין או לשמאל, פירושו לא רק לא לסובב את הראש, אלא גם שהפנימיות ממוקדת ואינה נעה בחיפוש מפוזר אחרי תשובות וידע. כלומר לא לתת לשום דבר להסיט את הרוח מכאן ועכשיו.

אותה תשומת לב שמאפשרת למטפל להיות נוכח בתוך עצמו, מאפשרת לו להיות נוכח באופן מלא עם המטופל. ואז אפשר לשאול את השאלה הנכונה, להקשיב ולאבחן נכון. זה מצב שמאפשר לכל הידע ולמה שקיים בתוך המטפל לבוא לידי ביטוי ברגע זה.

צריך כמובן לשלוט גם בטכניקה. כל מה שהמטפל יודע נמצא ברגע זה ביד, במחט, או בכל טכניקה אחרת. הטיפול הטוב הוא מעבר לטכניקה מסוימת, הוא הרצון וכל ההתארגנות של חיי המטפל, שצריכה להיות משוחררת מתשוקה. המטופל מרגיש זאת על ידי התנועה של יד המטפל שמועברת לתנועת המחט, שחודרת לגופו. חלק עובר כאמור דרך היד והמחט, וחלק דרך המפגש עם עיניו של המטפל וכל הסימנים הלא־מילוליים שהוא מעביר. הכל קשור יחד.

אבל קודם כל חשובה הרוח של המטפל, האותנטיות שלו, המתבטאת בציר המרכזי שלו, ודרך המבט הוא מעביר למטופל משהו שמאפשר לרוח שלו להתיישר גם כן.

המטופל משדר למטפל רמזים רבים, והמטפל מעביר למטופל סימנים ורמזים רבים. מכל הללו משהו יתרחש ברמה הפנימית של המטופל ויפעל בכיוון של התיישרות הרוח שלו, אך קשה להגדיר זאת במילים. מאחר שהמטפל מעביר למטופל משהו דרך הרוח שלו, המטופל יגיב ברוחו שלו.

מאחר שהתקשורת היא ברמה הזו, נדרשת זהירות רבה מצד המטפל לא לעסוק יותר מדי בתיאוריות המעמידות את המחשבה בראש ומביאות להתנתקות מהרוח.

Ling Shu, פרק 9

זהו פרק הדן בטיפול בתנאים קשים ולא מסייעים.

מתואר מטופל המצוי באי־שקט פנימי חריף, כאשר האנרגיה שלו מתפזרת ולא מתארגנת סביב ציר מרכזי. יכול להיות שהאי־שקט נובע מחוסר בתמציות פנימיות. במקרה הזה תפקיד המטפל לאבחן נכון ולהגיע לריכוז ומיקוד של התמציות.

אך לפעמים מגיע מטופל שגם האנרגיה, גם הרוח וגם התמציות הן באי־סדר גדול, או בחסר. ואז אין מספיק אנרגיה כדי שהרוח תוכל להיות נוכחת בו. אם המטופל אינו נוכח מספיק בתוך עצמו, הוא לא יוכל לנצל את מה שהמטפל נותן לו בצורה מרבית, וגם התמציות וגם הדיקור לא ייספגו בתוכו כי הרוח שלו אינה נוכחת.

במקרה כזה לכל טיפול שיינתן תהיה השפעה קצרת מועד, אם בכלל. המחטים לא יוכלו לעזור משום שהאנרגיה חלשה כי היא מפוזרת מאוד או לא מסודרת, והגוף יהיה חלש מכדי לקבל את הטיפול.

במקרה כזה, המטפל חייב ליצור הרבה יותר גירויים בסביבת המטופל כדי להרגיע אותו. מול מטופל חלש ולא מסודר מבפנים צריך להשתמש בכל האמצעים כדי לאפשר לו להיות מרוכז יותר. אפשר בהחלט להיעזר בטיפול באנרגיות שבסביבה.

ברוב המצבים כשהמטופל חלש מאוד מבפנים, משקיעים הרבה בקשר שבין המטפל והמטופל ונותנים תשומת לב רבה לדברים קטנים ורבים. יש לדאוג שגם בחיי היומיום יהיו דברים תומכים, כמו לסגור חלונות ווילונות, וזאת כדי ליצור שקט, מרכוז והקטנת גריית־היתר המחלישה.

חשוב ליצור אווירה אנרגטית נוחה דרך שימוש בצבעים שקטים ובמוזיקה מרגיעה, אך זה לא צריך להיות העיקר. אין להגזים בכך, יש לעשות רק מה שתורם למצב המרגיע. כמו בהומאופתיה, ככל שהחומריות חלשה יותר, הפעולה חזקה יותר. גם למוזיקה ולצבע, שזוהי חומריות חלשה, יכול להיות אפקט חזק. לכן אין להשתמש בכך כלאחר יד אלא בתשומת לב רבה. ההנחיה למטפל במקרים כאלה היא להיות פשוט ולהשתמש במילים, מוזיקה וצבעים שהוא רגיל אליהם. אם הוא רוצה ללכת מעבר לכך, עליו לעשות זאת בזהירות רבה. פירוש הדבר לא לעשות כל מה שעולה בדעתו, או שראה אצל מישהו, אלא להשתמש באמצעי עזר כאלה שימוש נבון וזהיר.

וכך אומר הטקסט:

"הישאר במקום והיה שקט, התבונן בסימנים, בכניסות
וביציאות של הרוח. תנועת הרוח היא לבוא וללכת.
אי אפשר לאחוז ברוח כמו שאוחזים בחפץ.
סגור חלונות ודלתות כדי שההון והפו לא יתפזרו.
רכז את הלב (Xin) ואחד את הכוח הרוחני שלך כדי
שהתמציות (Jing) והאנרגיה (Qi) ישתלבו בגוף, ויתפזרו
נכון בגוף. אז התמציות יכולות להתאחד, וכאשר הרוח
מתלכדת, הרצון עובר למחט."

חזרה הקודם תוכן הבא

וכשהמחט החודרת מתחת לפני השטח של העור נשארת זמן מה, פירוש הדבר שנעשית פעולה עדינה על פני השטח כדי להניע את הרוח. ברגע שהצ'י מתחיל לזרום יש לעצור את הטיפול ולהניח למטופל לארגן את הצ'י בפנימיותו ללא הפרעה."

עקרונות טיפול — סיכום

המטפל צריך לעורר או לגרות את התנועה החיונית, שהיא טבעית במהותה ואינה צריכה בעצם שום גרייה נוספת. הוא עושה משהו במיקום המדויק שנבחר באופן כזה כדי ליצור תגובה ולאזן את מה שאינו מאוזן; לכן החזרת החיוניות לתנועה נעשית על ידי המטפל תוך גרימת מינימום הפרעה, אבל במידה הנכונה שתביא את מערך הזרם החיוני בגוף בחזרה לזרימתו הטבעית. וחזרה זו היא תמיד חזרה לאותנטיות. המטפל מנסה לגרות את האיזון בתנועה החיונית, אשר במקרה הנתון ובנסיבות מסוימות הופר והופרע. הוא פועל בעדינות על האיברים המבטאים את החיים.

לכל הטכניקות הטיפוליות ברפואה הסינית המסורתית יש מטרה אחת - לעזור למטופל לגלות מחדש את הרוח (Shen) שבשום מצב ובשום מקרה אסור שתעזוב את הגוף.

המטפל פועל להחזיר למטופל את ההגנה מפני השפעות מזיקות, ואם הנזק כבר נגרם, הוא פועל למנוע ממנו להישאר. אם המחלה כבר התבססה, הוא פועל לסלק את הגורם המזיק לגוף ולחיי המטופל. ולבסוף, אם המוות הוא בלתי נמנע, המטפל מלווה את המטופל אל מותו.

תמיד יש לכבד בטיפול את שני העקרונות החשובים מכל:

1. המניעה תמיד עדיפה על הריפוי.
2. בטיפול תמיד יש ללכת אל השורש - הרוח. ובכל צורות הטיפול ושלביו נשמר הקשר עם השורש, או המקור של החיים. כמו נהר ש"זוכר" את המקור שממנו בא וזורם כל הדרך אל הים, שם הוא מתמזג איתו.



פרק 4

דרך השמים

א. התפתחות האדם מהלידה עד המוות

ב. האדם האותנטי

ג. לעקוב אחר העונות והצ'י הייחודי בכל עונה:

1. מבוא
2. אביב
3. קיץ
4. סתיו
5. חורף
6. מרכז (אדמה)
7. מחזורי העונות
8. הפתולוגיות הקשורות בעונות

המקורות שעליהם מתבסס **פרק 4 - דרך השמים**:

- פרק 1,2 מתוך הספר *Su Wen*, שהוא חלק מן הספר המקיף *Huangdi Neijing* (**ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב**).
- הספר: *The way of Heaven* ,C. Larre [30] ובו המקור הסיני והתרגום לאנגלית של הטקסטים מתוך ה־Su Wen.
- הרצאותיה של דר' רושה דה לה ואלה בנושאים הללו.

על הספר *Su Wen* - ספר השאלות הפשוטות מתוך *Huangdi Neijing*

במבוא לפרק השלישי, "מושרש ברוח", ציינו ש**ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב**, *Huangdi Neijing*, כולל שני חלקים: *Ling Shu* ו־*Su Wen*. בפרק הקודם התייחסנו לספר *Ling Shu* - ספר הציר הרוחני (פרק 5), ואילו בפרק הזה נתייחס לספר *Su Wen* (**ספר השאלות הפשוטות**), פרקים 1,2.

גם ה־*Su Wen* הוא אסופה של טקסטים ממקורות שונים שעברו ארגון מחדש ופירוש מאוחר יותר. הספרים הראשונים ברפואה הסינית הופיעו כבר בשנים 200-500 לפנה"ס, בתקופה של מלחמות רבות. מתקופה זו נשארו ספרים המתארים גישה ותפיסה של בריאות ואיכות חיים, והנחיות איך לתחזק את הבריאות על ידי תזונה, פעילות והיגיינה רגשית.

במאה השמינית לספירה, פילוסוף בשם ואנג בינג (Wang Bing) כתב מחדש ספר המבוסס על הכתבים הקודמים בנושא וקרא לו *Su Wen*, ספר השאלות הפשוטות (שאלה – Wen, פשוטה – Su). בספר ישנם פרקים המדגישים את הצד הטכני של הרפואה, ופרקים המתארים הסתכלות על האדם והנחיות כיצד לתחזק את חייו.

ב־*Su Wen* יש משמעות פנימית לסדר הפרקים; הסדר הוא חלק מהמשמעות של הספר.

פרק 1 מציג את התפיסה הכוללנית – זהו מבט על החיים בראייה מקיפה, כמו תצוגה המראה מה יהיה בשאר הפרקים. הפרק הזה הוא בבחינת מבוא באשר לשאלה מהם החיים ומהו האדם. יש בו תיאור מהו אדם אותנטי והוא מצביע על הדרך שבה יכול כל אדם לגדול ולהתפתח, להגיע לשיא של חייו ולהתחדש, כשהוא עובר מסיום פרק יכולת יצירת חיים והולדה, לפרק נוסף של **יצירתיות ופוריות בתחום הרוח, עד סוף חייו בגיל 100.**

פרק 2 עוסק בארבע העונות ומציג את המודל למקצב האנרגיה בקוסמוס ואת המעקב של האדם אחר האנרגיה הייחודית בכל עונה.

חזרה הקודם תוכן הבא

פרק 3 – בו לא נעסוק כאן, מתייחס ליין־יאנג ולתנועת הצ'י בגוף האדם.
שלושת הפרקים הללו אינם עוסקים ממש ברפואה כמו פרקים אחרים ב־*Su Wen*.

מהו ספר השאלות הפשוטות של הקיסר הצהוב

ספר השאלות הפשוטות של הקיסר הצהוב הוא דו־שיח דאואיסטי. השיח הזה הוא גם דרך הוראה אחרת, ישירה ופתוחה. הדאואיסטים מציגים דרך המנוגדת לדרכם של המלומדים הקונפוציאניים. הם תוקפים את המלומדים הפדנטים המטילים על האדם חוקים נוקשים כדי לחנך ולאלף את חשיבתו כך שתתאים לשיטה החברתית הנורמטיבית השלטת. הדאואיסטים טוענים שהחינוך והלימוד הנוקשה מונעים מהיחיד לנוע ולהתנהל בחופשיות ובספונטניות.

הטקסט ב־*Su Wen* חוזר שוב ושוב על הדרך הדאואיסטית, הרואה בחזרה לאותנטיות ולחיים על פי הטבע (בדרך השמים), את המרפא לכל.

החיים הם פשוטים, טוענים הדאואיסטים. ומהם החיים? זוהי שאלה (Wen) פשוטה (Su – שפירושו משי טבעי, גולמי, פשוט). השאלות אינן פשוטות במובן זה שהתשובות עליהן פשוטות או פשטניות. הכוונה היא שמה שטבעי, צריך להגיע לפשטות.

והקיסר הצהוב הוא שמפנה את השאלות הפשוטות האלה למורה המלומד צ'י־בּוֹ (Qi-Bo), שעונה על השאלות ומלמד את הקיסר. אך דמותו של צ'י־בו מייצגת למעשה את חכמתו של הקיסר. הקיסר הוא השואל וסמכות ההוראה גם יחד.

הקיסר הצהוב הוא דמות סינית אגדית המרבה להופיע בספרות הסינית, דמות של שליט חכם שהביא את התרבות לעולם, הדן בחיים ובשמירה עליהם. הוא מייצג גישה דאואיסטית בכל הדברים שהוא דן בהם. ב־*Su Wen*. בטקסט הזה, כמו באגדות הרבות עליו, הקיסר הצהוב משמש דגם לחיי אנוש מושלמים, כמי שמגשים את תוכנית השמים על פני הארץ.

א | התפתחות האדם מהלידה עד המוות

מבוא

מיד עם ראשית החיים, לאדם הנולד יש קשר פתוח עם השמים, ועליו לשמור על הקשר פתוח לאורך כל חייו. כשהאדם נולד, יש נוכחות חזקה של השמים והרוח (Shen) בתוכו. כלומר, בטבע האנושי חתומה ומוטבעת התנועה הטבעית של החיים, ועל האדם לקחת את האחריות דרך הלב (Xin) כדי להמשיך ולהישאר בקשר פתוח עם הדאו כל חייו.

ברגע ההפריה מתחיל תהליך ההתחברות עם הרוח. בספרות הסינית מתארים זאת כחדירה מהירה ומיידית של הרוח, המתרחשת בעת ההפריה. ואם אמנם הרוח "נספגה" בחומר, במפגש בין התמציות, שהן במקרה הזה ביצית וזרע – יתחיל תהליך התפתחות החיים.

רגע ההתחברות של הרוח מתואר כניצוץ או זיק המאתחל את ההתפתחות. ככל שהתמציות יהיו חיוניות יותר, גדל הסיכוי שהרוח תבוא לשכון בתוכן והחיים יחלו להתפתח.

בתקופה העתיקה בסין, בימים שבהם היתה תמותה גדולה של תינוקות, חיכו מעט לאחר לידת הילד כדי לראות האם תבחר הרוח להישאר בו. לתינוק הנולד היו שמות וכינויים לרוב, אך השם האישי ניתן לו רק שלושה חודשים אחרי לידתו. לא בחרו שם מתוך פנטזיה כזו או אחרת, או מתוך חיבה לשם כלשהו, אלא על פי התאמתו לילד.

חיי אדם הם אנושיים בגלל נוכחות הרוח אצל התינוק מהלידה. ואם שומרים דרך לב פתוח על קשר עם הרוח שבשמים, הקשר הזה יאפשר לצ'י לבנות את הגוף, את הנפש ואת הרוח. וכמו בכל טקסט ברוח הדאו – מכיוון שנולדנו, יום אחד גם נמות וניפרד מהחיים. לחיות חיים אישיים זה גם למות.

לאו דזה, פרק 50:

"בצאתך אל החיים, אתה נכנס אל המוות".

וכמו שכבר נאמר במקומות רבים, האדם יוכל לחיות בבריאות טובה ולממש את החיים במלואם, עד תומם, אם יעקוב כל הזמן אחרי תנועת החיים, אחרי הדאו. זה אומר להישאר כל הזמן, ממש

חזרה הקודם תוכן הבא

כל הזמן, בקשר עם המקור החיוני הטוב והמזין של החיים.

מחלה – גם בטקסט הזה, מצביעה על שיבוש בדרך שבה האדם חי, ועל אובדן הקשר עם הרוח, שמשם ההכוונה איך לחיות נכון ואיך לחזור לדרך. וכשהאדם הגשים את חייו על ידי כך שחי אותם בצורה מלאה, הוא מסיים אותם ואז הרוח (Shen) חוזרת לשמים והתמציות (Jing) חוזרות לאדמה. החיים באים מהשמים הלא־אישיים, אך הגשמת החיים האישיים היא תמיד מימוש של השמים על פני הארץ.

הפרק על התפתחות האדם מתחיל בתיאור האדם האותנטי, האמיתי.

הדגם לאדם הזה הוא דימוי של אנשים שחיו בזמנים הקדמונים והתנהלו רק על פי הדאו, לפני עידן ההתפכחות שהביא להפחתה גוברת והולכת של הסגולה. בימים ההם חיו האנשים עם התנועה ההרמונית של החיים ועקבו אחר תנועת החיים שהיא תנועת השמים בתוכם. לכן האנשים בזמנים העתיקים חיו בצורה אותנטית והגשימו את הדרך.

השאלות והתשובות מובאות מתוך הספר *The Way Of Heaven* [30].

השאלה הראשונה של הקיסר הצהוב למורה השמימי צ'י-בו (שם, עמ' 43):

"מתוך המסורת אני למד שהאנשים הקדמונים חיו 100
אביבים ו־100 סתווים מבלי שהפעילות שלהם תדעך. כיום,
האנשים במחצית הדרך - פעילותם דועכת.
האם זה משום שהזמנים הם שונים? ושמא זה בעטיים
של האנשים עצמם?"

על פי התפיסה הסינית, האדם הוא הביטוי הטוב ביותר שיש בטבע לחילופי האנרגיות שבין שמים וארץ, ואם הוא יבטא את זה בצורה אמינה, יחיה 100 שנים.

השאלה של הקיסר הצהוב היא מה זה לחיות נכון על פי הדאו, והתשובה היא שלחיות נכון זה לחיות ולפעול רק באופן טבעי, מתוך הקשבה לחיים עצמם, ואז החיים שומרים על עצמם עד תומם. אך אם הפעילות מבטאת צורה אחרת הנותנת מקום למאוויים ותשוקות־יתר, פעילות זו מחלישה את האנרגיה ומביאה לתשישות ולדעיכה מוקדמת. וכדי לחיות נכון צריך להיות אמון בתנועת החיים כמשהו אמיתי שיש לעקוב אחריו.

כל אחד יכול כיום לשאול את עצמו את אותה השאלה: איך אני חי, ואיך אני מממש את חיי בהתאמה לדרך?

למרות הפוטנציאל לחיים מלאים, אנשים מראים כבר במחצית חייהם, בגיל 50, סימני דעיכה, והשאלה היא האם הטבע השתנה או שמא אנשים לא חיים נכון. וגם זו שאלה שכל אחד שואל את עצמו. האם החיוניות שלי במחצית חיי מתחדשת ומאפשרת לי לממש את מחצית החיים השנייה, או נחלשת ודועכת ואני נתקף בשיבושים ובמחלות ומאבד את טעם החיים?

תשובתו של צ'י-בו נחלקת לכמה חלקים:

בחלק הראשון (עמ' 45-49) נאמר:

"האנשים הקדמונים התבוננו בדרך, התאימו עצמם
ליין־יאנג, השיגו הרמוניה דרך תרגול ושמירה על המידה
הנכונה. הם אכלו ושתו במידה הנכונה, פעלו ונחו במידה
הנכונה, הם לא התישו את עצמם, גוף ונפש
היו יחד, בהשלימם את משך הזמן הטבעי נפרדו מהחיים
בהיותם בני 100.
"לא כך הוא היום אצל האדם. אלכוהול הוא המשקה
שלו, התנהגות מופקרת היא הנורמה, בלי היסוס הוא
נכנס לחדר השינה, התשוקה מייבשת את התמציות
שלו, פיזור והוללות מדלדלים את האותנטיות שלו, מבלי
יכולת לשמור על המלאות שלו, הוא מוביל את רוחו
מחוץ לזמן. פעילות־היתר מתישה את לבו, הוא הולך
נגד שמחת החיים, מתחיל ועוצר ללא מתינות, במחצית
הדרך הוא דועך."

הקטע הזה דן באנשים היום. היום האנשים הם שונים, עונה צ'י-בו. הם שותים אלכוהול, עסוקים בפעילות מינית ללא משמעות וללא גבול. תשוקת היתר מייבשת את התמציות, והפיזור של הצ'י מבזבז את המלאות מבלי שהם יוכלו לשמור עליה. במצב כזה הרוח כבר אינה תומכת בגוף ובחיים, ופעילות היתר מתישה את הלב. הלב המותש נשאר ללא שמחת חיים ובתחושה של חוסר טעם בחיים. האדם במצב כזה מתחיל ומסיים ללא מתינות, ובמחצית הדרך הוא דועך. הבעיה היא ה"יותר מדי". יותר מדי אלכוהול מפריע לספיגת המזון וגורם לעודף אש פנימית (מושג ברפואה סינית). הוא מביא לעירור יתר ומייבש את הנוזלים הפנימיים. עודף מחשבות והתלבטויות למשל יכול להפוך לחשיבה אובססיבית, שהוא ביטוי של האש של הקיבה (מושג ברפואה סינית), המתישה את הרוח. יותר מדי מין (בדרך כלל הטקסט פונה יותר לגברים) מביא לאובדן התמציות החיוניות, אובדן השליטה העצמית וחוסר בקרה. הידלדלות התמציות פוגעת ביכולת של האיברים הפנימיים לבטא את הרוח, ותמציות ללא רוח מתייבשות ומאבדות את החיוניות שלהן. ובמקרה כזה, האותנטיות או הטבע הפנימי של האדם אובדים, המיקוד מתפזר והלב לא מסוגל לבטא את העצמי בצורה נכונה. כאשר התמציות לא נשמרות, החיים הפנימיים כבר לא מכוונים על ידי הרוח. כי הרוח נמשכת למקום שיש בו תמציות חיוניות. וזהו המעגל שצריך להזין את עצמו, אלא שבמקרה כזה – הוא מייבש את עצמו. וכשאנחנו לא מסוגלים לתת לרוח לכוון את חיינו, איננו מסוגלים לראות נכוחה. זה פוגע באפשרות השוטפת להסתגל לחיים המשתנים ולהחזיק את העיניים פקוחות, כלומר להבחין ברור בין נכון ולא נכון.

במקרה כזה, לפעמים רק על ידי עצימת העיניים, כלומר על ידי הפניית המבט פנימה, נוכל לראות. אך כשאיננו רואים בבהירות, איננו מסוגלים להוביל את חיינו בהתאם לשינויים הנדרשים בכל זמן ועת (עונת שנה, עונת חיים...), ואז אנו מתנהגים מחוץ לעונה ולזמן של חיינו.

וכמובן, מי שמלא מדי בתשוקה, לא מסוגל לספק אותה.

לחיות נכון על פי הדאו מלווה ברגש תואם של שמחה שקטה (Joy). שמחה היא תחושה של מלאות פנימית המבטאת נוכחות בחיים, לא מלאות של תשוקות. זה גם שקט שמאפשר לעשות את הדבר הנכון, לא משום שאנו רוצים בו, אלא משום שזה הדבר היחיד שנכון לעשות ברגע הזה.

כשיש פגיעה בתמציות הפנימיות, הנזקים הולכים וגדלים משום שלרוח קשה להימצא ולהעשיר את התמציות שנחלשו, והאדם יתקשה להתנהג נכונה ולתקן את הנזקים. בעקבות ההתנהגות הזו הצ'י נחלש מאוד ואז הזנת הגוף אינה יכולה להגן עליו מפני נזקים חיצוניים. זה כמובן המקור להרבה אי־סדרים ומחלות.

חיי היומיום הם הגשמה של הרוח

האדם חי ובתוכו יש גם סתירות וגם אינטגרציה של כל החלקים בתוכו. האינטגרציה הזו היא עבודה של הרוח. זה מעבר להבנה השכלית שלנו. אנו יכולים להבין רק חלק חלק, אבל החיים רחבים הרבה יותר ממה שניתן להבין בשכל. החיים לא נועדו להבנה, אבל ההבנה נועדה לשמר ולתחזק את החיים. ניתן להבין רק על ידי כך שהאדם יהיה אחד עם החיים עצמם. להבין ולעבוד על הבנה כזו פירושו להיות בתואם גם עם החיים הפנימיים וגם עם האחרים שסביבי, עם הכוחות הפועלים סביבי ועם אנשים ובעלי חיים שחיים בסביבתי הקרובה והרחוקה. להיות בתואם כזה פירושו לחיות עם מה שיש ועם המקצבים השונים של הגוף והתודעה.

בחלק השני (עמ' 53-55) נאמר:

"לכן הקדושים הקדמונים חינכו את נתיניהם באמרם
להם כך: הימנעו מריקנות המושכת השפעות משחיתות
ורוחות גזלניות על ידי מעקב אחר העונה.
בשלווה שקטה, רִיק וריקות, הצ'י האותנטי זורם בקלות.
הרוח החיונית נשמרת בפנים. איך תתפתחנה מחלות?"

לפעמים נוצר חסר כלשהו, או שאין מספיק אנרגיה כדי לאפשר תפקוד של אזור מסוים (נפשי או גופני). כשיש חוסר באנרגיה פנימית, האנרגיות התוקפניות מבחוץ יכולות לחדור פנימה ולגנוב את הדברים החיוניים לחיים. להימנע ממצב כזה של התקפה מזיקה מבחוץ, פירושו לעקוב אחר עונות השנה למשל, ולנהוג אחרת בכל עונה. עונה, כפי שנראה בהמשך, היא שילוב או קשר מיוחד של יין־יאנג ברגע מסוים. אם נשתמש נכון ביחסים של יין־יאנג, הצ'י יזרום ואז נגיב נכון לחום ולקור.

המניעה חשובה ברפואה הסינית, ומניעה פירושה ניהול נכון של המשק הפנימי של האדם בכל רגע נתון. זה תזונה נכונה ותנועה נכונה, שתלויות בשקט פנימי כי רק במצב של שקט יש ניצול טוב של כל המזון שאדם אוכל, ואז לא חסרה אנרגיה. ומניעה פירושה גם לא להשתמש באנרגיה יתרה ובמחשבה יתרה, ואז האדם נוכח בתוך עצמו ובתוך המצב, קורא אותו נכון, ויכול להתאים את עצמו לכל מצב.

זה נקרא לחיות עם הזמן ולא מחוץ לזמן.

האנרגיה האותנטית יכולה לזרום בקלות כשיש שקט וריקות של הלב, והמשמעות היא לא חוסר של משהו אלא מקום פנוי לקשב. ריקות כאן פירושה היעדר חסימות על ידי מחשבות ורגשות שאומרים "זה כן וזה לא", זה מרגיז וזה אסור וכו'. זה מצב של זרימה וקשר בין הדברים, וזו למעשה הבנה עמוקה של החיים. זו הבנת החיים מתוך זרימה איתם ולא מתוך הבנה מנטאלית. והזרימה הזו נקראת צ'י אותנטי. וכשיש נוכחות של הרוח החיונית בפנים, זה הביטוי העליון לחיי אנוש. זה מצב של בריאות. תמיד יכולים להיות תנאים קשים ומעוררי מתח, אך הזרימה עם החיים מונעת הפרעה חמורה.

לחיות עם גבולות – על פי התפיסה הסינית המסורתית פירוש הדבר להכיר במציאות אך לא לחסום את זרימת החיים. להיות מציאותי אין פירושו להציב גבולות כחסימות לחיים, אלא לחיות בתוך גבולות המציאות. זה אומר ללכת אחרי מילוי תשוקות רק כשהן מחוברות לחיים עצמם ונובעות מהם, ולהימנע ממשהו קפריזי שנוגד את תנועת החיים.

בחלק השלישי (עמ' 57) נאמר:

"הם ריסנו את רצונם והתשוקה פחתה. בלב שלֵו, לא
חשו כל פחד. עבודה גופנית לא התישה אותם. מהלך הצ'י
היה טבעי ותקין. כל אחד עקב אחרי תשוקתו
והכל היו מסופקים."

מדובר כאן שוב בתשוקות שלא נובעות מחיי האדם ולכן הן מסיטות את הכוח הפנימי מהדרך. במקרה הזה אפשר לצמצם את התשוקה רק מבפנים. בלב שלֵו, כלומר להסכים ללכת גם עם מחלה, מגבלה או מוות, משום שאין פחד מפני תנועת החיים כפי שהם. כשהלב לא מנהל את מרכז החיים, האדם מרגיש לא טוב. פחדים עשויים להתעורר בו לצד מחשבות שאנשים אחרים מזיקים לו. זה יכול לקרות רק כאשר הלב לא מנהל את חיי האדם, והאדם מאפשר שיפגעו בו ויזיקו לו. לפעמים הפחד יכול לעלות כי משהו חסר בתוכנו ואז איננו רואים את האחר כמו שהוא, אלא בדמות השלכותינו. הופעת הפחד מצביעה על כך שהאדם אינו מחובר למרכז חייו ואינו מנהל את חייו מבפנים. כשיש שקט בלב, הלב נוכח ולא מפחדים. ושקט בלב זה להסתפק במה שצריך מתוך חיבור לחיים. וכשהלב מנהל את החיים, יש קשר גם לרוח וגם לתמציות, וזוהי הסגולה השלמה המגנה מפני סכנה.

חזרה הקודם תוכן הבא

החלק הרביעי (עמ' 63-59) מתאר חיים פשוטים ואידיליים בכפר, חיים של הסתפקות במועט, ונאמר בו כך:

"לכן הם היו מרוצים ממזונם, מרוצים מבגדיהם, שמחים
ברכושם. גבוה או נמוך, הם לא הרגישו קנאה. הם נקראו
אנשים פשוטים. הם לא היו נתונים להשתוקקויות ותאוות
ש'מוציאות' את העיניים. הם לא היו נתונים לעודפות
וסטיות שמתעות את הלב. הבורים והמשכילים, בעלי
הכישרון ודלי האמצעים, הם לא פחדו מדבר. הם היו אחד
עם הדרך. לכן יכלו להגיע לגיל 100 מבלי שפעילותם
תדעך, סגולתם מושלמת, מוגנים מפני כל סכנה."

בסיום הפרק על התפתחות האדם נביא מכתבי צ'ואנג דזה על עידן האנשים האמיתיים.

התפתחות האדם מילדות לזקנה

מבוסס על המשך הדיאלוג שבפרק 1 ב־*Su Wen*.

השאלה השנייה של הקיסר הצהוב דנה בהתפתחות מילדות לבגרות וזקנה (שם, עמ' 65):

"מעבר לגיל מסוים לא יכולים בני האדם להוליד ילדים.
האם התמציות שלהם התייבשו, או שמא זה חוק שנקבע
בשמים?"

תשובתו של צ'י-בו ארוכה (עמ' 93-66) ועיקריה מובאים להלן:

זוהי שאלה עיונית. חיים יוצרים חיים, והמשכיות היא מהות החיים. בסין המסורתית מושג המשכיות השושלת הוא בעל משמעות גדולה. כל אחד הוא תוצר של השושלת ומקור להמשכיותה.

אם חיי אדם הם 100 שנה, מדוע כושר החיים להתרבות נעצר קודם לכן? כלומר, מדוע התמציות לא מספיק חיוניות?

התשובה היא שמשהו מכוח החיוניות מתייבש, וחלק אחר ממשיך, ואלה חוקים שנקבעו על ידי השמים. על פי החוקים האלה, החיוניות פורצת אצל האדם עם הלידה, נותנת לו את התנופה והכוח לפתח את חייו ומחזקת את כוח הגוף והנפש. התהליך הזה מגיע לשיאו בשלב מסוים, ומתחיל לרדת ולהתמעט. התמציות הולכות ומידלדלות עד שהן לא יכולות עוד לתחזק את הגוף. קודם ראינו שמי שבאמת קובע את משך החיים וחיוניותם זה הלב, וכאן אנו רואים שמה שאחראי לירידה בתמציות החיוניות זה הצ'י של הכליות. כי הכליות הן המשכו של היין, המקור האנרגטי להתחדשות ולחיים.

הטקסט מתאר בהמשך את מחזורי ההתפתחות והפוריות השונים של הגבר ושל האישה. הכל כמובן פרי התבוננות, ולא תיאוריה. אצל האישה כל מחזור הוא בן שבע שנים. אצל

הגבר כל מחזור הוא בן שמונה שנים. אצל האישה, כל שבע שנים ישנם שינויים נראים לעין, ואחרי שבעה מחזורים, כעבור 49 שנים, מסתיימת תקופת הפוריות. אצל הגבר, כל שמונה שנים ישנם שינויים נראים לעין, ואחרי שמונה מחזורים, כעבור 64 שנים, מסתיימת תקופת הפוריות. הספרות האלה מייצגות את היין (7) ואת היאנג (8).

בגיל שבין 60-50, מסתיים למעשה המחזור הראשון של חיי האדם ומתחיל מחזור חדש שנמשך עד גיל 100. המשך החיים במחזור החדש הוא חילופין בין יין ליאנג, בין האישה לגבר. הגבר צריך לקבל משהו מהאישה והאישה מהגבר, והקשר של החילופין האלה הוא לא רק דרך התמציות (הורמונים), אלא גם דרך הרוח, שצריכה עכשיו להיקשר דרך ההיפוך שלה. בשלב זה אצל האישה מתרחש תהליך יאנגיזציה, ואצל הגבר – תהליך ייניזציה.

כלומר, כל אחד, אם הוא עוקב נכון אחרי שלב ההתפתחות החדש, צריך לגלות בעצמו חלקים ואיכויות מנוגדים. האישה מתחילה להיות פעילה יותר, להחצין יותר את צרכיה ולבטא אותם באופן בולט וגלוי יותר. היא יותר ברורה ומכוונת מטרה ומאפשרת לעצמה להראות ולממש היבטים יותר יאנגיים.

הגבר צריך להיות יותר בקשר עם חלקים פנימיים (ייניים), לגלות בעצמו יותר עדינות ורכות, להכיל יותר, ולהניח למטרות הישגיות, שבשלב זה של חייו יכולות להתיש אותו כי הן כבר אינן תואמות את ההתפתחות הפנימית. הוא יכול לפנות לכיוון יותר אמנותי ולגלות בתוכו חלקים סמויים שהיו בצל.

הפסיכולוג קארל גוסטב יונג, שהושפע מאוד בפיתוח תורת האישיות שלו מתפיסות ברוח הדאואיזם, הדגיש שינוי זה של היפוך הצד הגלוי והסמוי באישיות בגיל 40. הוא קרא לכך אינדיבידואציה ואמר שאותם חלקים אצל הגבר שהיו בצל – יוצאים לאור, וכך גם אצל האישה.

בתפיסת התפתחות האדם לפי הטקסטים הסיניים הללו, זהו הטבע של חיי האדם, או חוק השמים, שעם סיום שלב הפוריות מופיע שלב שבו יש היפוך איכויות בין הגבר לאישה.

גבר ואישה שהם זוג נשוי הערים לתהליך הזה וחיים בתואם עם הדרך, יגלו זה אצל זה חלקים סמויים ויאפשרו מרחב לשינוי הרגלים ודפוסים. גבר כזה יוכל לקבל את הצדדים היאנגיים של בת זוגו, והיא תוכל לקבל את הצדדים הייניים אצל בן זוגה – רכות, חולשה והכלה, כדבר חיובי התואם את הדרך ונובע ממנה.

היפוך כזה מאפשר התחדשות של חיוניות הרוח. הצ'י האותנטי זורם והאדם חש שמחה ומממש גם את השלב הזה בחייו מבלי להתיש את עצמו על ידי המשכת שלב קודם שכבר אינו תואם את הדרך.

כל זמן שאפשר להשאיר עוצמה וחיוניות בתוך הגוף והרוח, אנו יכולים להמשיך את החיים. כדי לשמר את זה, היצירה אינה בתוך הגוף בלבד. המשך היצירה בגיל שמעבר לפוריות הוא על ידי התפתחות הרוח. גם הוראה וגם מתן ייעוץ לצעירים הם סוג של לידה וגידול ילדים, בתחום הרוח.

אם האדם תחזק בשלב הקודם את תפקודי התמציות ולא נשחק בפעילות יתר, הוא יוכל לשמר את חייו ולהגיע לשלב הזה של חייו עם צ'י ורוח חיוניים.

חזרה הקודם תוכן הבא

זו משמעות המשפט "האנשים הקדמונים חיו 100 שנים".

הם המשיכו לחיות חיים פוריים בתחום הרוח וההוראה למשל, תוך שמירה על יכולת התחדשות התמציות והרוח באופן תואם לשלב השני בחייהם. ושוב, משום שהם לא התישו את הרוח והגוף ב־60 השנים הראשונות ודאגו כל הזמן לתחזוקה ולהתחדשות של התמציות והרוח הם יכולים להתנהל כך עד תום ימיהם.

אריכות ימים (Cheng-Sheng)

長生

אריכות ימים (Longevity) משמעותה לתחזק את החיוניות באופן כזה שהיא לא תישחק. להזין את עצמנו רק במה שחיוני ונחוץ לחיים, ולחיות רק חיים טבעיים. כך אפשר להגיע לטווח המלא של חיי האדם.

הטקסט עונה ברוח הדברים האלה כשהוא מבחין בין הזמנים העתיקים לאלה שבהם האדם כבר התרחק מהדרך ולכן היה קשה יותר להאריך ימים. אבל החכמים ידעו איזו עבודה עליהם לעשות כדי לשוב ולהתקרב לדרך.

שם, עמ' 95:

"הואנג די אומר: אני יודע, דרך הידע שעבר ממסורות
עתיקות, שבזמנים הקדמונים היו אנשים אותנטיים, שחבקו
את השמים והארץ, החזיקו את היין והיאנג בידיהם ונשמו
עם התמציות והצ'י. הם ביססו את עצמם על ידי ששמרו
על הרוח, ובגופם הם הגשימו את האחדות. משום כך הם
האריכו ימים כמו השמים והארץ שאין יודעים את סופם.
אנשים אלה חיו בדרך."

ובזמנים הקדמונים התיכונים (שם, עמ' 97):

"בתקופה העתיקה־התיכונה חיו אנשים שלמים בסגולתם
ומושלמים בדרך. הם התחברו בהרמוניה עם היין והיאנג.
הם התאזנו לפי ארבע העונות. עזבו את עולם היומיום
והחיים הרגילים. הם אספו את התמציות וחיפשו אחר
שלמות הרוח. הם נדדו בחופשיות במרחב שבין שמים
וארץ, התבוננו והקשיבו בתשומת לב למה שנמצא מעבר
לשמונה קצוות תבל. הם שגשגו, הם שמרו על חייהם
והאריכו אותם עד שהגיעו לרמה של האנשים האותנטיים."

האדם האותנטי אינו אלא אדם שבנוי על ידי הטבע וחי על פי הטבע. זהו האדם שחי על פי הדרך. הידע היחיד והאמיתי המנחה אותו הוא הסדר הטבעי הקיים בעולם.

הקורא המעוניין יוכל לעקוב אחר שלבי ההתפתחות של הגבר והאישה מהלידה עד תום תקופת הפריון על פי התפיסה הסינית הייחודית. זוהי תפיסה אנרגטית חסרת פניות, כלומר היא מציגה את הדברים כפי שהם ולא כפי שהיינו רוצים לראותם.

התהליך מפורט בספרו של האב דר' קלוד לאר *The Way of Heaven* **[30] בעמ' 66-104. שם ניתן לראות את הטקסט הסיני (*Su Wen*, פרק 1) ואת תרגומו לאנגלית.**

בספר ליה דזה [12], עמ' 12, מתוארות יפה ארבע התקופות בחיי אדם:

"מלידתו ועד קצו האדם עובר ארבעה גלגולים: ינקות,
נעורים, זקנה ומוות. בינקותו, נשימתו מרוכזת ורצונו אחד,
וזהו שיא התואם; הדברים אינם פוגעים בו, ואין מה שיוסיף
לסגולתו. בנעוריו, דמו ונשימתו סוערים ושופעים, ותאוות
ומחשבות ממלאים את לבו; הדברים מתקיפים אותו,
וסגולתו נפסדת. בזקנתו, תאוותיו נחלשות ומחשבותיו
מתמעטות. גופו מתקרב למנוחתו, והדברים אינם מתחרים
בו להקדימו. אף על פי שאין בו מְתום הינקות, בהשוואה
לנעורים, רווחתו גדלה. במותו, הוא מגיע אל המנוחה, ושב
אל שיאו."

ואילו קונפוציוס, בספרו מאמרות (ספר קלאסי מהחשובים בסין), בספר השני, מתאר את התפתחות תנועת הצ'י לאורך חיי אדם כך:

"אמר המורה: מגיל 15 ואילך היה
לבי (Heart-Mind) ממוקד בלימוד.
מגיל 30 - עמדתי על רגלי ביציבות.
מגיל 40 - לא היה לי עוד ספק.
מגיל 50 - קיבלתי את ייעוד השמים.
ידעתי את גורלי ולמה נועדו חיי.
מגיל 60 - הייתי מסוגל להקשיב ולראות
את המציאות וללכת על פיה.
מגיל 70 - יכולתי ללכת בעקבות לבי
בחופשיות ללא גבול."

חזרה · הקודם · תוכן · הבא

התנועה מגיל 70 היא הגשמה של תואם מלא ומימוש ספונטני של החיים תוך ויסות מלא של הרגשות הפנימיים, כך שרק הלב מוביל בתואם כזה שאין יותר צורך בגבולות ומגבלות מבחוץ.

ב | האדם האותנטי לפי צ'ואנג דזה ולאו דזה

האדם האותנטי נקרא גם המורה הקדמון הגדול. השאלות העולות בדיון על האדם האותנטי נוגעות לשאלות שכל אדם שחי מתוך מודעות שואל את עצמו. ראשית – איך להיות אמיתי בחיי האישיים, מהי האמת, וכיצד אוכל לזהות ולדעת שמה שאני מכיר הוא מדויק ואמיתי.

לאו דזה וצ'ואנג דזה עוסקים רבות בנושא הזה. "אנשי האמת של ימי קדם" מהווים מודל לאדם האותנטי. הם היו אנשי סגולה משום שהתנהגו על פי הדאו בלבד מבלי שראו בכך משהו מיוחד ונעלה. יש במקורות הללו גם ביטוי לצער על אובדן הסגולה של האנשים בימיהם.

בספר **האמיתי של פריחת הדרום** (בעיקר בפרק 6) מציג צ'ואנג דזה אב קדמון אותנטי, המחובר לחלוטין לאמת שלו ולמקור חייו. הוא הגיע לאיחוד הפנימי הזה מתוך עבודה נחושה המאפשרת צעד אחר צעד לגרוע ולגרוע, להשיל את מה שמיותר ולהגיע לאיחוד מחודש עם העולם כפי שהוא. צ'ואנג דזה מתאר את התמסרותו של אדם כזה לשינויים הקוסמיים השמימיים, כולל מהלך חייו ומותו. הוא לא נהה אחר תשוקותיו והעדפותיו הארציות. חייו האישיים וצורתם הפיזית הנוכחית לא נחשבו בעיניו כערך עליון. הדבר החשוב לו ביותר הוא לחיות בלוויית העוצמה והחיוניות המתבטאות בשינויים המתמידים של החיים. הוא חי ללא אשליה הנובעת מתוך האמונה שה"אני" הקיים בהווה הנו כל מציאותו. הוא התנתק מה"אני" הקטן כדי לחבור למציאותו הנרחבת. בכך הוא לקח אחריות על התפתחותו, התמסר לגורל שהוכתב משמים ומצא את טבעו האמיתי ואת הממד הקוסמי שלו.

אולם צ'ואנג דזה אומר שמה שהוא כותב אינם סיפורי אגדה על האנשים הקדמונים אלא זוהי דרך שאמנם ניתן לחיות על פיה והיא פתוחה לכל אחד. אלה תשובות, איך ניתן להמשיך ולשמור על החיים גם בזמנים של אי־שקט פוליטי, מאבקים ומלחמות כפי שהיה בזמנים שנכתבו הפרקים הללו. המורה הקדמון הגדול הוא בבחינת מפת דרך המוליכה לידע שאבד – איך לחיות היום.

בבסיס הרעיון ישנה התייחסות לידע. האדם נבדל מבעל החיים בכך שיש לו ידע, ידיעה ומודעות. הידע מיוחס ללב האדם, מה שנקרא Heart-Mind. הידע הוא משהו אנושי וייחודי לאדם. לשמים ולארץ אין מודעות וידיעה. יש להם כוח ברכה ושפע שיורד על האדם, אך רק

לאדם יש תודעה. צ'ואנג דזה מבטא את זה באופן תמציתי ויפה במיוחד (**פריחת הדרום** [11] עמ' 62):

"לדעת מהם מעשי השמיים ומהם מעשי האדם - זה השיא.
מי שיודע מהם מעשי השמיים, חי על פי השמיים; מי
שיודע מהם מעשי האדם, מנצל את מה שידיעתו יודעת
כדי לכלכל את מה שאינה יודעת. הוא חי עד תום את
השנים שקיבל מהשמיים ולא מת באמצע הדרך - זאת כל
הידיעה."

ובהמשך (שם):

"ידיעה אמיתית יש רק כאשר יש איש אמיתי. למה אני
קורא 'איש אמיתי'? האנשים האמיתיים של פעם לא הלכו
נגד מעטים, לא עשו מעשי גבורה, לא תיכננו את מעשיהם.
אנשים כאלה לא התחרטו אם שגו ולא התרברבו אם צדקו.
אנשים כאלה טיפסו לגבהים ולא רעדו, נכנסו למים ולא
נרטבו, נכנסו לאש ולא נשרפו. אכן, כזאת היא יכולתה של
ההבנה לטפס אל־על באמצעות הדרך."

ולפיכך, האדם שיודע את הדרך גם חי ונוהג על פיה, ולוקח אחריות על חייו ומעשיו. זהו ידע. האדם, על פי הכתוב, יכול גם לתקן את דרכו אם טעה, ואם ישתמש בידיעה, יוכל לחזור לדרך ולפעול בהתאם לתנועת הצ'י הגדולה, שפועמת גם על פני האדמה ומתבטאת בעונות השנה. זוהי פעולת השמים.

האדם, שניחן בברכת השמים של היכולת לדעת, להבין ולהיות מודע – התפתחותו לא מסתיימת ומגיעה לשלמות כמו בעל חי שמימש את פוטנציאל הצמיחה שלו. הידע והידיעה ממשיכים להתפתח כל זמן שהאדם חי ולא מגיעים לסוף ולשלמות.

היכן שיש אדם יש גם ידע ורצון לדעת, והיכולת הזאת מאפשרת לו להבין איך השמים והטבע פועלים. כלומר האדם יכול לדעת מהי דרך השמים כך שיוכל לעקוב טוב יותר אחריה.

כשמדובר באדם האותנטי, אין מדובר על אדם תם חסר ידע הפועל באופן דומה לבעלי חיים ההולכים אחרי הדפוסים המולדים שלהם וממממשים את חייהם ללא מודעות. מדובר באדם שחזר אל התום והפשטות מתוך ידיעה מודעת ותבונה, כדי להיטיב לעקוב אחר דרך השמים.

"ומי שיודע מהם מעשי השמים – חי על פי השמים. מי שיודע מהם מעשי האדם מנצל את מה שידיעתו יודעת כדי לכלכל את מה שאינה יודעת. זה השיא", אומר לנו צ'ואנג דזה.

אולם בצד הידיעה יש להלך כל הזמן ב"ארץ לא נודעת". לדעת שכל ידע הוא חלקי וממנו יש להסיק על השאר. הידע הוא בן בריתו של הספק כי ידיעתו של האדם מוגבלת. כל ידע חלקי

יושב על ארץ עצומה לא נודעת לאדם, כפי שאומר צ'ואנג דזה (שם, עמ' 232):

"כף רגלנו דורכת על שטח קטן של הארץ, אבל היא
תלויה בשטח שעליו היא לא דורכת כדי לנוע היטב
ולהרגיש נוח."

ידיעתו של האדם מעטה, אבל חרף זאת, אנחנו תלויים במה שאנחנו לא יודעים כדי להבין מה פירוש "שמים". והארץ הלא־נודעת רומזת לנו שהכל נתון לשינוי ולהתפתחות ודבר אינו ידע יציב וקבוע, לכן קשה לבסס את הידיעה על עיקרים קבועים. לכן ידיעה היא תהליך שצריך להיות קרוב לפעילות המשתנה של הדברים. אנו עשויים להחזיק בדעה או מחשבה כלשהי, אך עליה להיות פתוחה לתהליך ושינויים. כפי שהצל נע כל הזמן בהתאם לדברים הנעים.

מי אני? שואל צ'ואנג דזה. האם אני צ'ואנג דזה החולם שהוא פרפר, או פרפר החולם שהוא צ'ואנג דזה? הכל נתון לשינויים ותמורות. ער או ישן, חי או מת, הכל עניין של שינוי ותמורה. לכן ידע ודאי הוא אשליה. החכם הגדול אומר על כל דבר שהוא "גם כך וגם לא כך", "גם זה ואולי גם לא זה."

אז על מה נבסס את הידיעה?

התשובה היא שלא ניתן לבסס ידיעה על מראה עיניים, או על מה שאנו קוראים עובדות בלבד, ובוודאי שלא על דגמים נוקשים שאינם משתנים עם הזמן. בידיעה אמיתית, אומר לנו המורה הגדול, צריך להתבסס רק על הרוח (Shen), על ההבנה הפנימית של הדבר. לדעת זה קודם כל לדעת שאינך יודע, ואחר כך לעקוב אחרי השמים, וגם אז אנו נעים מידיעה לידיעה. כך זה היום ומחר זה אחרת. באתי עם ידע מסוים ועלי להשתנות על פי הנסיבות החדשות, ללא תסכול וללא אכזבה כי פשוט זה כך. ואם אקבל את הארץ הלא־נודעת אוכל לפגוש בכל פעם ידיעה חדשה איך לפעול ואיך לנהוג. לא מדובר בגישה שהופכת את הספקנות לדרך חיים, אלא בקבלת חלקיות הידע ובנכונות לנוע ולהשתנות על פי הנסיבות והזמן.

אם יהיה האדם בתואם עם המציאות האמיתית, שהיא התנועה הקוסמית הגדולה שהוא חלק ממנה – תימשך התנועה לאורך החיים וכל הזמן יופיעו תשובות חדשות ותואמות לזמן ולמקום, ללא היתקעויות.

ולדעת זה לא לבנות תיאוריות מופשטות. מדובר בידע מעשי עם כיוון איך לנהוג במציאות, ולא ידע לשם ידיעה בלבד. וכל ידע שמייצג אפשרות אחת נכונה הוא מנותק ומוטעה כי הוא אינו מונח על אי־הידיעה ועל האפשרות לשנות ולהשתנות.

מורה אמיתי הוא אדם אמיתי, ואדם אמיתי הוא מי שיודע איך מתנהלים השמים ואיך לנוע בתואם איתם. מורה שמחזיק ידע מקובע, יהיה המוניטין שלו אשר יהיה, אינו מורה אמיתי. הידע האמיתי אינו מצוי בספרים ואינו ניתן להסבר ולמסירה טקסטואלית לאחרים. מורה אמיתי מאפשר לתלמיד להיות לאדם אמיתי.

כשחרש הגלגלים רוצה להסביר איך לגלף גלגלים הוא אומר כך (שם, עמ' 128):

..."חשים ביד ומרגישים בלב. יש פה איזשהו כישרון שהפה
לא מסוגל לבטא במילים. אני לא מסוגל להסביר את זה
לבני [...] לכן אני ממשיך לגלף גלגלים ואני כבר בן שבעים.
הקדמונים כבר מתו, ואיתם מה שלא יכלו למסור. ולכן
מה שאדוני קורא [הספרים שנכתבו על המקצוע] זה רק
השארית והמשקע שלהם."

לאדם אמיתי יש ידיעה אמיתית. אין אמת נצחית, מוחלטת ונפרדת, אלא אמת העוברת דרך אדם אמיתי החי ופועל דרך לבו (Heart-Mind). הלב הוא שיכול לדעת את הנכון והאמיתי. אם כך, ידיעה אמיתית יכולה להגיע רק דרך אדם אמיתי שלבו פתוח ונכון לקלוט. כי ידיעה היא ביטוי אנושי.

לאו דזה, פרק 21:

"לפי מה אני יודע את צורתו של אבי הדברים? לפי זה!"

התוקף לידיעה נובע מהאדם עצמו הנוכח באופן מלא בסיטואציה וקשור בלבו לשמים. צ'ואנג דזה שואל: "איך אני יודע שהדגים שמחים?" ותשובתו היא: "לפי זה!" לפי שכך אני רואה, מרגיש, תופס ויודע ברגע זה. כאשר אני בקשר עם כל הדברים.

החכם (The sage) מתואר כאדם אותנטי ומושלם משום שהוא לא נותן לידע להפריע לטבע המקורי שלו. גם התינוק נתפס כמושלם אך הוא חסר את הידע שיש לחכם.

לחזור לטבע המקורי פירושו להיות אחד עם כל מה שמסביב ולקלוט את הכל: אנשים, בעלי חיים וכל הסובב, דרך הפנימיות ולא דרך מושגים נלמדים.

כפי שנאמר, החכם לא משתמש בחכמתו כדי להתרברב אלא אך ורק כדי לממש את חייו בפשטות וכך הוא מטפס אל על רק באמצעות הדרך, כלומר ללא מאמץ, והתייחסותו אל התוצאה היא כאל "זה קרה כך וכך". האדם האותנטי מכוונן את עצמו לנוע עם הכוחות שעוברים דרכו וזורמים בסביבתו ולא עם האגו שלו. הדברים פשוט מתרחשים והוא לא מייחס אותם לאגו שלו.

צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11] עמ' 63):

"האנשים האמיתיים של פעם ישנו בלי לחלום
והיו ערים בלי לדאוג."

הם משוחררים מדאגות מטרידות משום שהם מקבלים כל מה שקורה כפי שהוא.

ובהמשך (שם):

[הם] "לא ידעו שהם שמחים לחיות
ולא ידעו שהם שונאים למות."

חיים ומוות אינם מושא לידע, לכן איננו יודעים מה טוב מהאחר. להיכנס לחיים זו תמורה ולצאת

מהם זו תמורה, כך שגם המוות יכול להיות שמחה אם אדם מתאחד עם השמים או חוזר ל"בית" שממנו יצא עם לידתו. חיים ומוות הם עניין של גורל קבוע כמו היום והלילה. זהו טבע הדברים, זה משהו שבני אדם אינם יכולים להתערב בו.

עוד (שם, עמ' 63):

[האנשים האמיתיים של פעם] "לא שכחו את המקום
שממנו התחילו ולא ביקשו את המקום שבו יגמרו; קיבלו
בשמחה והחזירו בלי משים [...] - לזה אני קורא 'איש
אמיתי'. לפיכך הייתה שיכחה בליבם, שלווה בפניהם
ורחבות במצחם; קרירים כמו הסתיו, חמימים כמו האביב
[...] הם התאימו את עצמם אל הדברים, ואיש לא ידע
את גבולם."

זוהי הרמוניה של האדם עם היקום. אם כך, הדרך היחידה לעקוב אחר השמים היא להיות אדם אמיתי.

האדם האמיתי הוא אדם רגיל, לא נעלה במיוחד. הוא יכול להיות איכר, מורה, מטפל, סנדלר. הוא חי את חייו במלוא מובן המילה, אך הוא דוגמה למי שהפנים את תנועת השמים בתוכו. הוא פועל ללא מטרה לעשות או להשיג אלא רק נע בתואם עם התנועה הטבעית. זה לא מה שהוא עושה, הוא יכול לעשות אותו דבר כמו אחר, אך אין לו מטרה במה שהוא עושה וזה ההבדל. מי שעושה את הדברים כדי לשנות את האנשים או כדי להצליח או להתפרסם - אינו חכם. החכם מתאחד עם מה שמצוי סביבו ויודע את הדברים מבפנים.

ועוד בעמ' 63 (שם) על האדם האמיתי:

..."איזה ריסון! בפעולותיו הוא לא חורג מסגולתו [...]
איזו קהות! הוא שוכח מה שהוא אומר."

כדי לבשל טוב צריך לדעת היטב את המתכון ואחר כך לשכוח אותו. כדי לבשל במלאות ושלמות יש לשכוח את כל חכמת הבישול, ופשוט לבשל.

גם חיים ומוות כאמור הם חלק מקבלה שלמה של דרך השמים: "הם לא ידעו שהם שמחים לחיות ולא ידעו שהם שונאים למות."

התרבות המערבית שמקדשת את האישי, המוכר לי, מתקשה לקבל את המוות שהוא היעלמות האני או העצמי האישי. אבל הפרדוקס הוא שהאדם מוכן למות עבור ערכים חברתיים נלמדים, עבור רעיון, דת, או למען שליט זה או אחר, אך הוא אינו מקבל את המוות הטבעי שהוא חוק הטבע ומה שאמיתי. מוות עבור אידיאה המבטיחה משהו עמום בעתיד הוא אשליה.

חזרה הקודם תוכן הבא

צ'ואנג דזה מתייחס לזה כך (שם, עמ' 64):

"כשהמעיינות מתייבשים הדגים מצטופפים בחרבה,
מלחלחים זה את זה בהבל פיהם, מרטיבים זה את זה
ברירים - מוטב להם לשכוח זה את זה בנהרות ובאגמים;
במקום להלל את יאו ולגנות את ג'יה, מוטב לנו לשכוח את
שניהם ולהתמזג עם הדרך."

ובמילים אחרות, מוטב לאדם פשוט לחיות את החיים מבלי לנהות אחר ערכים מזויפים ולהקריב את החיים עבור מילים ותעמולות (הבל פה). מוטב לשכוח את הכל בנהרות ובאגמים ולהתמזג עם הדרך. כשהולכים בה, המוות הטבעי הוא תמורה טבעית הנובעת ממנה.

כל אידיאולוגיה כזו או אחרת היא זמנית ויכולה להיעלם ומנהיג זה או אחר יכול להשתמש בכך ולקפד את חייך בטרם הגיעו לסיומם הטבעי. לכן החכם משוטט במקום שהדברים לא יכולים להיעלם (בימים ובאגמים...) ואין לו דבר לאבד.

המודעות אמנם חושפת את האדם לעובדת מותו העתידי, אך המודעות הרחבה יותר מאפשרת לו לראות שיש גם חיים (לא אישיים) מחר ואחרי מחר. גם אחרי מותי האישי החיים נמשכים ומשתנים ואפשר לשמוח גם בכך במקום לפחד מהמוות. וזו לא עוד אידיאה או קונספט, זה הטבע של החיים עצמם. האדם האמיתי אינו רוצה למות, אך הוא מקבל את המוות כשהוא מגיע בסוף הטבעי של חייו.

האמינות של הדרך, ואיך אפשר ללמדה: אפשר להטיל ספק בכל, אך לא בדרך. הדרך היא אמיתית ואפשר לבטוח בה.

צ'ואנג דזה (שם, עמ' 65):

"הדרך - יש לו מהות ויש לו אמינות, אין לו עשייה
ואין לו צורה; אפשר להנחילו אבל לא ללמדו במילים,
אפשר לקבלו אבל לא לראותו."

האמינות הנובעת מהדרך היא האמינות היחידה שקיימת, אך מהי הדרך איננו יודעים. אנו בוטחים בה בלי לשאול מהי. היא מתבטאת בדברים שנעשים ומתרחשים אך אין לה צורה ואי אפשר לראותה אלא רק את העקבות שלה בחיינו. אנו יודעים שהיא קיימת ושאנו אחד איתה, או שאיננו יודעים. לאמינות יש תוקף כזה. אנו יודעים מבפנים שזה הדבר הנכון וזהו. אין שרשרת הוכחות לוגיות לקיום הדרך. אנו חשים בוודאות בקיומה וזהו התוקף והאמינות שלה.

להתקדם בדרך פירושו לשכוח עקרונות מוסר וצדק, לשכוח נוהגים חברתיים ולהתגלגל ללא עקרונות מוצקים. להיות אחד עם הסובב ואז לדעת את הדרך.

ולהלן נביא עוד כמה קטעים מכתבי צ'ואנג דזה הממחישים את הכתוב.

שם, עמ' 89:

..."הם לבשו מה שארגו, אכלו מה שגידלו, מה שנקרא
'סגולה משותפת' [...] צעדם היה בטוח, מבטם ממוקד;
[...] בני־אדם גרו יחד עם בעלי כנף וההולכים על ארבע,
[...] סגולתם לא עזבה אותם, זהים באי־רצייה, לזה
ייקרא 'פשטות, בול עץ'. [...] ואז באו החכמים, קירטעו
למען המוסר, פסעו על בהונות למען הצדק, ובעולם צצו
לראשונה ספקות; [...] הקפידו על זוטות למען המנהג,
ובעולם התגלעו לראשונה מחלוקות. [...] אלמלא חדלו
הדרך והסגולה, מנין היו באים המוסר והצדק? אלמלא
נעזבו עיקרי טבענו, מנין היה שימוש לטקסים ונגינות? [...]
להרוס את הדרך והסגולה כדי לעשות מוסר וצדק,
זו טעותם של החכמים." [שאינם בעלי סגולה].

שם, עמ' 94:

[בעידן הסגולה העליונה] "אנשים השתמשו בקשרים
בחבל, מזונם ערב להם, בגדיהם היו נאים בעיניהם; הם
שמחו במנהגיהם ומצאו שלווה בבתיהם [...] באותם ימים
הסדר היה בשיאו."

שם, עמ' 116:

"בעידן הסגולה העליונה [...] השליטים היו כמו ענפים
גבוהים, והעם כמו איילים באחו; ליבם ישר בלי לדעת שזה
צדק, אוהבים זה את זה בלי לדעת שזה מוסר, הגונים בלי
לדעת שזו נאמנות, אמינים בלי לדעת שזו כנות, פשוטים
ותמימים ועוזרים זה לזה בלי לראות בזה נדיבות. לפיכך נעו
בלי להשאיר עקבות, פעלו בלי להשאיר רישום."

שם, עמ' 136:

"בימי קדם, האיש הנעלה קיבל בהשאלה זכות מעבר
במוסר, שהה ללינת לילה בצדק, כדי לשוטט בלי מטרה
בריקות, לאכול בשדות הפשטות, ולעמוד בגנים שאת
פריים הוא לא חייב לאיש. לשוטט בלי מטרה - כלומר אי־

חזרה הקודם תוכן הבא

עשייה, פשטות - כלומר מוצא את מזונו בקלות, לא חייב
לאיש - כלומר אין לו הוצאות. הקדמונים קראו לזה לשוטט
ולקטוף את האמת."

שם, עמ' 141:

[אנשי הדאו נהגו] "לצאת אל החורשות והבריכות,
להתגורר במרחבים הפתוחים, לדוג דגים ולשבת
בחיבוק ידיים, וכל זאת רק למען אי־עשייה - זה מה
שאהוב על אבירי הנהר והים, הבורחים מדורם,
המבלים זמנם בבטלה."

הפחתת הסגולה

אט־אט, עם התפתחות התרבות האנושית, עליית שושלות קיסרים לשלטון והפעלת כוח ושליטה על האנשים, הלכה הסגולה והתמעטה ואנשים נפרדו מהדרך בעשייתם, נטשו את טבעם והלכו אחרי תשוקתם.

שם, עמ' 145-146:

"מאחר שלא היה בכך די להביא יציבות לעולם, הדביקו
להם תרבות, והוסיפו להם השכלה. ורק אחרי שהתרבות
הרסה את החומר הטבעי, וההשכלה הטביעה את הלב,
רק אז לראשונה העם נהיה תוהה ומבולבל, ולא היו לו
אמצעים לחזור לטבעו ולמהותו ולשוב אל הראשית [...]
כשהדור נטש את הדרך, הדרך נטש את הדור. ומאחר
שהעולם והדור נטשו זה את זה, מאיפה יקומו אנשי
דרך בדור? ומאיפה יקום דור שילך בדרך?! אם לדרך
אין במה להקים את הדור [...] גם החכמים [...] סגולתם
תהיה מוסתרת [...] ולא משום שהם הסתירו אותה [...]
אלא משום שהגורל היה נגדו באותו זמן. כשהגורל איתו
ודרכו מתפשטת בעולם, הוא חוזר אל האחד בלי להשאיר
עקבות; כשהגורל נגדו והעולם מגביל אותו, הוא מעמיק
את שורשיו, מוצא שלווה במוחלט, ומחכה; זו הדרך לקיים
את עצמו."

החכם בימי קדם השיג את מבוקשו רק על ידי זה שלא חסר דבר לאושרו. ואילו כיום – בהשגת המבוקש מתכוונים ל"כרכרה ומצנפת" (רכוש וכבוד).

אובדן הסגולה

שם, עמ' 90:

[בזמנים הקדמונים] "בני־האדם ישבו במקום ולא ידעו
למה, נעו בדרכים ולא ידעו לאן, רבצו בהנאה וכירסמו,
תופפו על בטנם וטיילו, עד כאן הגיעה יכולתם. ואז באו
החכמים, התעקמו והתכופפו בטקסים ומנגינות כדי ליישר
את כל הצורות בעולם; התרוממו לקטוף מהאוויר מוסר
וצדק, כדי לנחם את לבבות העולם, ובני־האדם נעמדו
לראשונה על בהונות מאהבת הידיעה, ונאבקו עד חורמה
על רווח, ואי אפשר לשים לזה קץ. גם זו טעותם של
החכמים". [שכבר אינם אנשי סגולה].

על הדאגות של האדם שניתק מהדרך ומהסגולה

שם, עמ' 159:

"כשהאדם נולד, הדאגה נולדת איתו, ומרוב בלבול
המאריכים ימים רק מרבים לדאוג שמא ימותו, איזה סבל!
מה שהם עושים למען הגוף רק מרחיק אותו."

שם, עמ' 176:

"מי שאחרים שייכים לו - נקשר, ומי ששייך לאחרים -
דואג, ולכן יאו [החכם], אחרים לא היו שייכים לו, והוא לא
היה שייך לאיש. הייתי רוצה לסלק את קשריך ולהיפטר
מדאגותיך, שתשוטט לבדך עם הדרך בארץ
'האין הגדול'."

אקירה קורוסאווה, במאי הקולנוע היפני הדגול, מביא בפרק האחרון בסרטו "חלומות" תמונה אידילית נוגעת ללב המתארת את האנשים האמיתיים מאריכי הימים החיים בכפר, בפשטות, תוך עבודת כפיים ושמחה בִּיש, ומגיעים לגיל 100.

חזרה הקודם תוכן הבא

”

דרך השמים — סובב בלי להיסכר,
ולכן ריבוא הדברים נשלמים"

צ'ואנג דזה [11]

11. מתוך **פריחת הדרום** [11] (עמ' 119).

1. מבוא

לעקוב אחר העונות הוא רעיון עמוק מאוד שדורש הבנה והרבה עבודה פנימית. ארבע העונות ותנועת הצ'י הייחודית בכל עונה מהוות דגם טוב כדי להבין את המקצב וההשתנות של החיים בכלל.

על האדם לנהוג בהתאם לאיכות האנרגטית השונה בכל עונה כדי שיוכל להיות ברטיטה עם האנרגיה שבחוץ. ובהתנהגות הכוונה לכל היבט של החיים: מה ללבוש, מה לאכול, איך לפעול ואיך להשתמש באנרגיה הזורמת סביבו כך שיוכל לשמר את האנרגיה שבתוכו, לשמור על החיוניות בכל שלב של חייו ולממש אותם עד תומם מבלי להתיש את עצמו, כלומר מבלי לגרום להפרעות ומחלות.

כל אדם יחיד תופס מקום בתנועה המחזורית של הצ'י האוניברסאלי. תנועת היין והיאנג מאזנת את עצמה בתהליך הגדול של תנועת הצ'י בארבע עונות השנה, שנקראות גם ארבעת הצ'י. הצ'י שבתוכנו חייב לעקוב אחרי התנועה הגדולה של הצ'י שבשמים ובארץ, ולא הוא יתנתק מהתנועה האנרגטית הגדולה שמארגנת ומווסתת גם אותו. ואם לחיות פירושו לשמור ולתחזק את ההרמוניה בתואם עם התנועה הקוסמית הגדולה, הרי לעקוב ולהיות בהרמוניה עם עונת השנה שבה אנו נמצאים הם הביטוי המוחשי לכך.

גישה זו רואה את האדם כבנוי באופן דומה להתרחשות האנרגטית שביקום, ומקישה ממעקב אחר מה שקורה בחוץ, על מה שקורה בתוכנו - רגשית, פיזית ורוחנית. אם העולם החיצוני משתנה בהתאם לעונות, על האדם להשתנות באותו אופן כדי לכוונן את התואם בינו לעולם, לחיים, לדרך.

כל חלק בגוף האדם, וכל איבר מלא בתוכו, הם ביטוי ייחודי שמבטא את הצ'י הקוסמי. אם יבין האדם איך פועל הצ'י בחוץ, יוכל להבין איך הוא עצמו פועל ויוכל להסדיר את ההרמוניה של תנועת הצ'י בגופו ובחייו.

לחיות בהרמוניה עם העונות פירושו להיות מתואם עם האיכות המיוחדת של הצ'י בכל עונה, כי גם חיי אדם מתנהלים בתנודות כמו העונות.

גם רגשות נתפסים כביטוי לתנועת הצ'י בתוכנו. רגשות הם כמו אקלים, תמיד בתנועה, תמיד משתנים, ולכל רגש יש איכות צ'י אחרת (על כך בהמשך). כמו שתמיד יש מזג אוויר, תמיד יש רגש. כי הרגשות הם צ'י פנימי שנותן כיוון למה שבתוכנו.

בחשיבה הסינית, ההשפעה בין חוץ לפנים ולהפך, זהה. כך שגם האדם יכול להשפיע על מה שקורה בחוץ. כלומר, האיכות האנרגטית שנפלטת מהאדם יכולה להשפיע על האדמה והשמים ולהוציא אותם מהסדר הטבעי שלהם, וזה נאמר הרבה לפני ימינו אנו כשהשפעתו של האדם על המאזן האקולוגי והאקלימי ניכרת לעין.

כשם שאין עונה אחת חשובה מהשנייה, אין רגש אחד חשוב מהאחרים ועדיף על פניהם. חשוב שיהיו הרמוניה ואיזון, ותנועה מתמשכת מרגש אחד לאחר ומעונה לעונה. הבעיה מתחילה כשיש תקיעות ברגש או בעונת חיים - אז התנועה נעצרת והשינוי נבלם. אדם בריא עוקב אחר הצ'י של כל העונות, נע ומתאים את עצמו כל הזמן לשינויים בחייו, בפנים ובחוץ. הגרוע מכל זה להיות מחוץ לעונה ומחוץ לזמן (Out of Qi).

זמן ועונה

זמן הוא רצף של שינויים ותופעות, ועונה היא חוקים שמראים לנו את רצף הזמן, כשלכל קטע מהזמן יש איכות ייחודית. עונה היא רגע בזמן שהוא שילוב ייחודי של יין ויאנג. השילוב הזה משתנה תדיר וגולש מאיכות אחת לאחרת. דגם העונות מראה לנו איכות ייחודית של תקופת זמן.

על פי התפיסה הסינית, הצ'י מצטבר ומחליק ממצב אחד לאחר תוך כדי שינוי איכות וצורה. ההתפשטות וההצטברות של הצ'י (המרכוז שלו), באות לידי ביטוי בתפיסת המרחב, ואילו רציפות הצ'י ויחסי הגומלין שלו משפיעים על האיכות שנקראת זמן. הזמן מיוצג אצל האדם על ידי תנועתם הסדירה של גרמי השמים המסמנים זמן וסדר (שנה, חודש, יום).

כל צ'י שיש לו תנועה ייחודית המהדהדת עם התנועה האוניברסאלית, מבטא זמן. ולצ'י הזה יש מקצב הנע בין התפשטות להתכנסות, בין צמיחה לנסיגה. לאחר שיא באיכות אחת, הכיוון מתהפך. על פי התפיסה הזו, הזמן מוגדר על ידי השינויים החלים במהלך ובמקצב הזה.

האדם צופה בשינויים החלים לאורך חייו, לאורך השנה, בריקוד העונות, לאורך היום הנע מאור לחושך, או כשהוא עוקב אחר התפתחות מחלה, מתחילתה ועד סופה.

זמן הוא גלישה חלקה של צ'י מאיכות אחת לאחרת, אך הטבע של הצ'י אינו משתנה. לכן אנחנו מדברים על גלישה מילדות לנעורים, בגרות וזקנה, כאיכויות שונות שיש בהן תנועה רציפה של צ'י.

ילדות ונעורים כאיכות של אביב החיים ותנועה להתחיל חיים ולצאת החוצה.
בגרות כאיכות של קיץ החיים ותנועה להגשים ולגדל.
בגרות מאוחרת כאיכות של סתיו החיים ותנועה לאסוף את היבול.
זקנה כאיכות של חורף החיים ותנועה של אגירה והתכנסות חזרה פנימה.

אם האדם מרגיש ויודע ידיעה פנימית עמוקה את איכות האנרגיה ברגע נתון ואת איכות האנרגיה ברגע הבא, הוא יוכל לפעול נכון עם הזמן או לעשות דברים בזמן הנכון. אדם שמושרש היטב, יכול להתאים את עצמו לכל זמן והזדמנות, להגיב נכון לכל זמן, ואין טוב מזה.

אם הוא מתנהל מתוך חיקוי חיצוני או מילוי "צווי העונה" המונחים על ידי הקיסר, בלי להפנימם ולהכינם בתוך עצמו, הוא יאבד את עצמיותו.

"להיות בתוך עונה" פירושו להכיר את מה שקורה סביבנו, להיות בזמן הנכון, לראות את ההזדמנות, להתבונן ולפעול מבלי לחשוב. לנוע במקצב העונות פירושו לפעול על פי התנאים מבלי שזה מתיש ושוחק, "לנוע עם הגל" ולא נגדו.

המונח הסיני לעונה הוא Shi, אבל יש לו משמעויות רבות שכולן מבטאות את האיכות הזו, והן: עונה, שעה, זמן, לעקוב אחרי הזמן, בזמן המתאים, הזדמנות, וזמן מועדף.

הדימוי הדאואיסטי של התנועה המהירה הזו שנושאת אותנו קדימה בזמן ובגלישה מעונה לעונה הוא של סוס הדוהר מעל נקיק או ואדי. אנו יכולים לחוש את מלוא המשמעות כשאנו מדמים את עצמנו יושבים על האוכף של הסוס הדוהר כשרגליו על האדמה והוא זוקף את צווארו כלפי השמים. וכמו הסוס, פעם אנו נמצאים בקצה האחד של הנקיק ופעם נעים לקצה האחר.
אם בחייו האישיים האדם נענה לתנועה הגדולה הזו, מתואם איתה ומתנהל בהרמוניה איתה, הוא יממש על פני האדמה את כל הזמן המוקצב לו על ידי השמים.

Su Wen, פרק 2: לעקוב אחר העונות[12]

פרק זה מתייחס לתהליכים קוסמיים, חברתיים ואישיים, ודן בתחזוקת החיים. הוא מתאר כיצד אנו בני האדם צריכים לנהוג בכל עונה כדי לחיות בתואם עם האנרגיה הקוסמית.

החומר המובא כאן מתבסס בעיקר על פרק 2 ב־*Su Wen*, אך הוא מעשיר אותנו בשני מקורות נוספים, כנראה מהמאה השנייה לספירה:

1. **ספר הטקסים והמנהגים** (Li Ji, *The Book of Rites*), שבו מופיעים צווים והנחיות איך צריך השליט לנהוג בכל עונה בהיותו מודל־על עבור האזרחים.
2. הפרק החמישי מתוך *Huainanzi: Seasonal Rules* ספר מהמאה השנייה לספירה שעניינו חוקי העונות.

מעניין להתבונן בספרים אלה משום שהם נותנים בסיס רחב לפירוש הטקסט מ־*Su Wen*, תוך הדגשת נקודת המבט הקוסמית והחברתית.

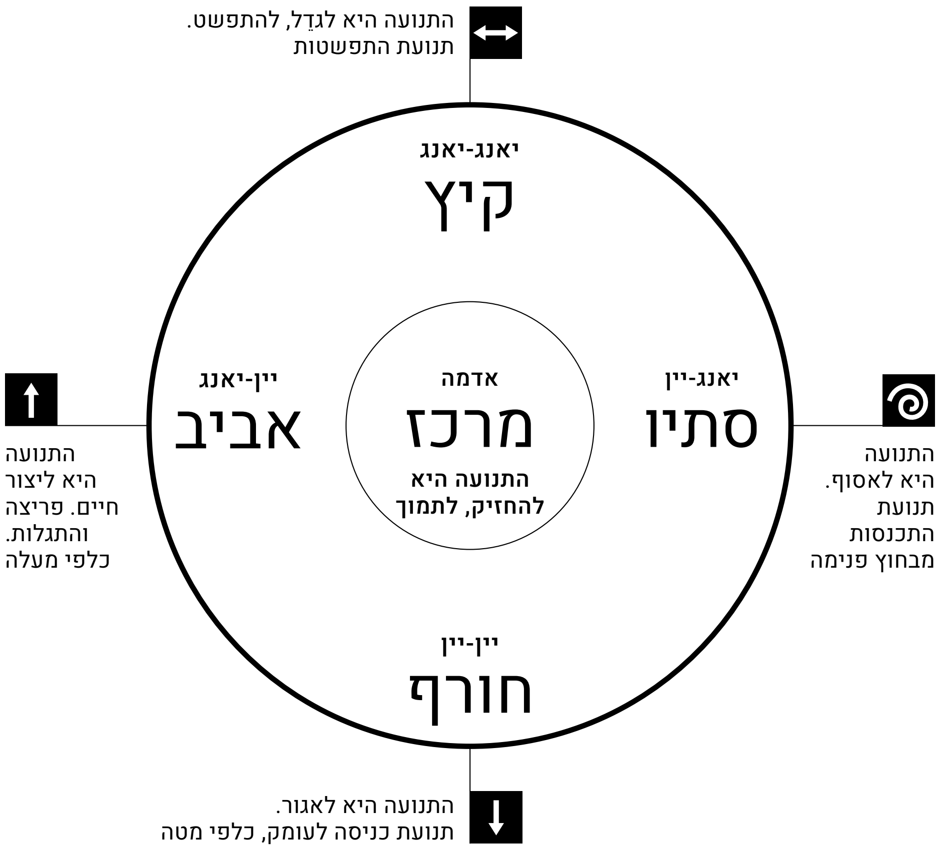
12. הטקסט של פרק 2 ב־*Su Wen* (המקור בסינית ותרגום לאנגלית) מופיע בספר *The Way of Heaven* [30], עמ' 106-147.

חזרה הקודם תוכן הבא

שני מונחים חוזרים ומופיעים בטקסטים הללו:
כרונוביולוגיה – לחיות בתואם עם הזמן, ברטיטה ובקשב תוך מודעות וכבוד לשינויים בסביבת האדם, כמו עונות השנה ועונות החיים הקשורות לגיל הביולוגי.
כרונופתולוגיה – תפיסה של סימפטומים וקטסטרופות אפשריים המופיעים על פי העונה היוצרת אותם, אם לא עוקבים אחר הצ'י האופייני לה.

גנן המגדל עצים בגן יודע מהו הנזק שעלול להיגרם להם אם יהיו שינויים פתאומיים שאינם תואמים את צ'י העונה, כמו חום כבד, לחות, יובש, רוחות וגשמי זעף לא בשעתם. הצמחים פגיעים מאוד במצבים קיצוניים, בעיקר אם הם צעירים ללא מערכת שורשים עמוקה וגזע חסון.
האדם מנסה אמנם כל הזמן ליצור לעצמו סביבת חיים מלאכותית שתהיה יציבה יותר ופחות נתונה לשינויי מזג האוויר, אבל זוהי טיפה בים העוצמות האנרגטיות המתרחשות סביבו ללא הפסקה. וגם בחיי האדם המנסה לווסת את סביבת חייו – יש יום ויש לילה, אור וחושך, חום וקור, והוא נתון לאלפי צבעים, צורות, ריחות וצלילים, המשתנים תדיר עם חילופי העונות וחודרים את "אוהל ההגנה" שהוא מנסה להקים סביבו.
הרגלים ולחצים חברתיים ותרבותיים התובעים מן האדם להתנהג בניגוד למה שמתאים לעונות השונות, מקשים עליו להשתלב במארג הצ'י המקיף אותו. הדוגמאות רבות: לעבוד בשעות אחידות בחורף ובקיץ, ללבוש חליפות גם בעונת החום, להיות ניזון מאותו תפריט במשך כל השנה ועוד.
וכך, לחיות מחוץ ל"עונת החיים" זה להמשיך בעבודה מאומצת או בפעילות פיזית אינטנסיבית שאינה תואמת את יכולות הגוף והנפש בעונות הבגרות והזקנה. בהמשך נדון בכל עונה ובאיכויות הצ'י הייחודיות לה.

מחזור העונות יין־יאנג־צ'י
בתפיסה הסינית יש חמש עונות (כמו חמשת האלמנטים). ארבע עונות מסביב, ובאמצע – עונת האדמה, או המרכז. עונת האדמה היא מעין מרכז המהווה משהו יציב, קבוע ותומך, שעליו מתרחשים השינויים, וחשיבותו גדולה במיוחד בשלבי המעבר בין עונה לעונה.
עונות השנה הן ארבע צורות של פעילות הצ'י בקוסמוס, והן ביטוי לסדר של החיים. כל עונה היא רגע בזמן שהוא שילוב ייחודי וקשר ייחודי בין יין ליאנג.



ישנה איכות צ'י אופיינית שמתפתחת בכל אחת מהעונות ומאפיינת אותה.
באביב התנועה היא לתת חיים, לפרוץ, להתחיל. בעונה זו אנו פתוחים ונדיבים יותר, בלי חשבון, כי זו התנועה של הצ'י, גם בחוץ וגם בפנים. היין של החורף מפנה יותר מקום לעליית היאנג, שזה צ'י הפונה החוצה, לאור, לפעילות ולצמיחה. הרגש המלווה תנועה זו הוא כעס – אנרגיית הכעס מאפשרת את הפריצה ממשהו רדום – החוצה.

הבא תוכן הקודם חזרה

בקיץ התנועה היא לגדל, תנועה של התפשטות, התרחבות והסתעפות מרבית לכל הכיוונים. זו הבשלת הפרי – היאנג של היאנג בשיאו דוחף את כל האנרגיה כלפי חוץ ולכיוון מימוש מלא. הרגש המלווה את התנועה הזו הוא שמחה.

בסתיו התנועה היא לאסוף, להתכנס פנימה ולאזן, היין מתחיל לתפוס יותר מקום והיאנג נסוג. העמדה היא של דאגה וקפדנות ונתינה מחושבת ומבוקרת. זו לא רק עמדה רגשית־פנימית, זה מבטא את איכות הצ'י בחוץ ואת התנועה הפנימית התואמת של הצ'י בתוכנו. הרגש התואם הוא צער וחומרה יחד.

בחורף התנועה היא לאגור, להיכנס יותר פנימה ולעומק, לבדוק את השורשים והאותנטיות של החיים, לשמור על האנרגיה ולהכין את המשאבים לפריצה שבאביב. היין של היין בשיאו והעמדה התואמת את הצ'י היא ירידה למטה והסתגרות, בדיקת דברים לעומק, ופחד. חורף זה גם סיום מעגל חיים שנתי ומעגל חיי אדם.

הסינים הרבו לחפש ולאחד תופעות שונות המייצגות את אותה איכות צ'י בצורות שונות.

להלן לוח המתאר את ההקבלות בין תופעות שונות שכולן מייצגות אותו דגם של צ'י וכולן ברמת החמש, לפי חמשת האלמנטים.

עונה	תנועה	רגש	כיוון	צבע	טעם	אלמנט	איבר מלא (Zang)
אביב 4.2-5.5	ליצור חיים פריצה והתגלות	כעס	מזרח	ירוק	חמוץ	עץ	כבד
קיץ 6.5-7.8	לגדל התרחבות והתפשטות	שמחה	דרום	אדום	מריר (שורף)	אש	לב
סתיו 8.8-6.11	לאסוף התכנסות, בקרה	דאגה, צער	מערב	לבן	חריף חודר מתכתי	מתכת	ריאות
חורף 7.11-3.2	לאגור שמירה, הכנה לעתיד	פחד	צפון	כחול– כהה, שחור	מלוח	מים	כליות
מרכז (אדמה) מייצב את המעבר בין העונות	להחזיק, לתמוך, לספוג, לשמור	חשיבה אובססיבית	מרכז	צהוב, כתום	מתוק	אדמה	טחול

הערה: כשדנים בעונות, יש לזכור שההתבוננות והניסיון שנצבר הם באזור צפון־סין ומרכזה, אזור יבשתי ממוזג אמנם, אך של קור עז, שלג וקרח בחורף, הבדלים מודגשים בין חורף וקיץ, וסתיו ואביב ארוכים וברורים יותר.

24 תרגילי תקופות השנה

ההתבוננות המעודנת של הסינים בתהליכים המתרחשים בזמן העונה הביאה לתת־חלוקה של כל עונה (הכוללת 3 חודשים), ל־6 תקופות. כל אחת מבטאת תנועת צ'י עם איכות שונה מעט.

נהוג לתרגל אחרת בכל תקופה, לכן ישנו לוח של 24 תרגילי תקופות השנה.

התרגול מודד בו־זמנית את הזמן בגוף האדם המתרגל (על ידי נשימה) וביקום (על ידי מעקב אחר תהליכי השינויים בחוץ). תואם זה מאפשר שיבה לקצב הטבעי ולעצמי האותנטי, המסייעת לאדם לעשות שינויים בעצמו ולחזור לבריאות טובה. מתחילים את מחזור התרגול ביום הראשון של השלב הראשון – "הקור הגדול" – ב־20 בינואר.

בכל עונה נפרט גם את תת־התקופות התואמות אותה.

חזרה הקודם תוכן הבא

春

2. אביב (Chun)

פרק 2 ב־*Su Wen* מתחיל בעונת האביב, העונה שבה נפתח הלוח הסיני. על פי הלוח הקוסמי הסיני, האביב כולל שלושה חודשים: פברואר־מרס־אפריל. ראשית האביב ב־4.2, אמצעו ב־21.3 (יום השוויון), והוא מסתיים ב־5.5.

שלושת חודשי האביב נחלקים לשש תקופות:
בחודש הראשון: האביב הגיע, מי גשם.
בחודש השני: התעוררות החרקים, יום שוויון האביב.
בחודש השלישי: אור טהור, גשם של דגנים.

סימנית האביב מתארת שמש שנמצאת מתחת לצמחים. יש התחדשות של הצמחים שהיא פרי השפעת השמש על הנבטים הצעירים שמאפשרת להם לגדול, לצמוח ולהפוך לעצים ושיחים. השמש נמצאת מתחת ולא מעל משום שהיא מורגשת מבפנים. חום השמש משפיע על כל עולם החי להתעורר אחרי שנת החורף, אבל זה גם משהו שבא מבפנים, מתוך המערכת הפנימית, שגורם להם לפרוץ החוצה.

וראשית, הטקסט מ־*Su Wen*, פרק 2:

"שלושת חודשי האביב
נקראים פריצה והתגלות.
שמים וארץ יחד יוצרים חיים,
וריבוא הדברים מתעצמים.

בלילה שוכבים לישון, עם שחר קמים.
צועדים בחצר בצעדים גדולים,
השיער פזור, הגוף קל ונינוח.

הבא < תוכן הקודם > חזרה

מבטאים את הרצון לחיים:
מעניקים חיים, לא הורגים;
נותנים, לא לוקחים;
מתגמלים, לא מענישים.

זה בתואם
עם הצ'י של האביב.
זוהי הדרך
שמשמרת את דחף החיים.

פעולה הפוכה
תפגע בכבד,
ותגרום, בקיץ, להפרעה עקב קור
בגלל מחסור באספקה לגדילה."

אם כך, תנועת הצ'י באביב היא תנועה של יצירת חיים, פריצה והתגלות. זוהי תנועה מלמטה למעלה, נגד כוח המשיכה. זה דורש הרבה אנרגיה פנימית שנאגרה בחורף. זה דורש כוח לגבור על קרום האדמה או על האינרציה של המצב הקודם. זוהי אנרגיה בפעולה, פריצה לקראת הגשמה ומימוש, התחלה של משהו חדש. זה החלק הראשון היאנגי של הנביטה, של הפריצה החוצה נגד המחסומים והקשיים.

Chun זו מילה בסינית לא רק לאביב אלא גם מילה שקשורה להתפתחות. אחרי הפריצה למעלה, המשך התנועה הוא התפשטות לצדדים, פיתוח ענפים, והצמח נעשה עשיר, מפותח ומורכב יותר.

בגוף האדם - האיבר המלא שאגר כוח כדי לאפשר את הפריצה כלפי מעלה הוא הכבד, שיש לו איכות אנרגטית של פריצה, תנופה שמאפשרת לאדם לממש דברים, ליזום, להציע רעיונות חדשים כנגד כוח השגרה, כנגד מה שמוכר ומקובל, כנגד כוח הכובד. זוהי אנרגיית האביב שבאה לידי ביטוי בכבד.

אך תנועת הכבד לא רק מזרימה חומרים בתנופה ובעוצמה כלפי מעלה, אלא גם גורמת להם להתפשט לכל חלקי הגוף. ובאנלוגיה - לחבר את הרעיונות לרוחב, למציאות, לפתח אותם. כמו עץ, שיש לו גזע - ציר אנכי המאוזן על ידי השורשים - כוח השורשים מאפשר לגזע הן לעלות כלפי מעלה ולהיות חזק ובנוי היטב מבפנים, והן לבנות בהמשך את התפתחות העץ לצדדים, את הענפים. הסינים יישמו את ההבנה הזאת לכל תחום. בדיבור למשל, כאשר אנרגיית האביב פועלת בכבד (לאו דווקא באביב כמובן), הדיבור יהיה ממוקד ומכוון. גם כשיתפרש לצדדים

(העשרה של האמירה), יישאר הדיבור קשור למרכז, לגזע. ופעילות זו היא מה שנותן לעץ את הכוח לכל מה שיבוא בהמשך. זה כמו מנוע שמתחזק את החיים, והוא שונה מהצמיחה בקיץ, מהאסיף בסתיו, ומהטמנת הזרעים וחיזוק השורשים שבחורף.

כאשר אנחנו באביב, השמים והאדמה משתפים פעולה, הם בדיאלוג, הם מערבלים את האנרגיות שלהם ויוצרים יחד את החיים, לאחר שבחורף הם התנתקו ונפרדו. יחד הם יוצרים יצורים חיים ונותנים את הדחף לפריצה הראשונה, שבהמשך תאפשר התפשטות לכל הכיוונים.

בספרות הסינית דימוי הרעם והברק מבטא את איכות הצ'י של האביב. הרעש המעורר הגדול של הרעם הוא דימוי לעוצמת השמים, והברק הוא ביטוי לעוצמת השמים שחודרת לאדמה, האור שנאסף מהשמים ומגיע לאדמה.

העוצמה של האביב חזקה עד כדי אלימות. כוח הפריצה הוא כוח בעל יכולת חדירה, בדומה ליחסי מין שדורשים מידה מסוימת של כוח חודר. וכמו כעס, שהוא היכולת הרגשית שלנו ללכת בעוצמה כלפי חוץ.

או כמו בלידה. דרוש כוח גם מצד התינוק וגם מצד האם כדי לצאת החוצה, להתחיל את החיים בחוץ. ולצאת זה לפרוץ את המחסום של המעבר מהפנים, מהרחם - שהוא כמו תקופת החורף של ההבשלה בפנים - אל החוץ, לאור ולאוויר העולם. וגם כמו הנבט המוגן בזרע בתוך האדמה, אך פורץ החוצה באביב להרפתקה של חיים במציאות משתנה ולא מוכרת.

כוח האביב זה גם להאיץ בישנים שאינם מתעוררים ואינם מגיבים לאנרגיית האביב. "נו, תתעוררו כבר!" זה לתת דחיפה או תנופה לתהליך שרוצה לפרוץ, ואם יש חסימה, להסיר אותה, כמו הנבט שנתקל ברגב אדמה גדול וגס וזקוק לאיזו דחיפה פנימית כדי לפרוץ את המחסום, אחרת יאחר, לא יוכל לממש את היציאה החוצה, וייבול.

הנוזלים הפנימיים של העצים, המוהל, עולים למעלה ומזינים את העלים והניצנים ומאפשרים את הפריחה והלבלוב והצבעים השונים. הנוזלים שעולים מתפשטים במלוא עוצמתם, ולכן גוזמים עצים בחורף ולא באביב, כדי לא לפגוע במוהל החיוני.

בחורף צריך להוריד ולהוציא מה שלא צריך, ולטפל בשורשים, ואילו באביב צריך לחזק את מה שאנחנו באמת. ההתעוררות שבטבע באה לידי ביטוי גם אצל האדם. הנוזלים שבעץ הם אנלוגיה לדם ואנרגיה. ולכן מכבדים גם את מה שיש בטבע וגם את הפעילות של האדם בהתאם.

לפיכך, כפי שכתוב ב־*Su Wen*, יש לשכב לישון בערב ולהתעורר עם שחר. באביב, היום מתארך, וברמה המעשית פירוש הדבר לשכב לישון מאוחר יותר ולקום מוקדם יותר. זה נקרא לעקוב בהתנהגות אחרי העונה.

זה גם "לא ללכת מהר", כי יש באביב התעוררות שטוב ללכת איתה, אך לא להשתגע.

השיער משוחרר - כי הדם שזורם מהכבד צריך לעלות למעלה ולהזין את השערות, כך שהשיער, כמו עלי העץ הירוקים המלבלבים הוא שחור, מבריק ויפה (הסינים אומרים על שיער חיוני שהוא ירוק), והדם שמגיע עד קצות השערות מצביע על עוצמה, חיוניות ושפע.

חזרה הקודם תוכן הבא

גם הביגוד צריך להיות חופשי ולא לוחץ כדי לא להפריע לזרימה החופשית של הדם. זהו זמן של תנועה חופשית ומשוחררת.

הצ'י האופייני של האביב הוא תנועה שפותחת את כל המעברים והערוצים לזרימה חופשית, וזהו גם תפקיד הכבד בגוף, הפועל עם איכות הצ'י של האביב.

מדובר אם כך בזרימה בכל הרמות: מנטאלית, רגשית ופיזית. ובו בזמן עלינו להיות זהירים לא לעודד יותר מדי ולא ללחוץ יותר מדי על זרימת האנרגיה, להניח לתהליך היודע את עצמו ופועל נכון כשאנו פתוחים ועוקבים אחר אנרגיית האביב. (לחץ יתר עלול לגרום בין השאר לכאב ראש וכאבי עיניים ולפעילות יתר של הכבד). צריך להיזהר לא להשתכר מאנרגיית האביב. לא ללכת מהר מדי, לא להיסחף אחרי ההתרגשות שיש באביב כדי לא להתיש את הגוף אחרי מנוחת החורף.

המעבר מחורף לאביב הוא תקופה רגישה ופגיעה ויש להיזהר לא להתלהב יותר מדי כדי לאפשר לגוף לחזק את עצמו בהדרגה (ונזכור שתחילת האביב היא בפברואר). ומשום כך הטקסט מציע ללכת בחצר בצעדים גדולים, השיער פזור והגוף חופשי. זו אחת הדרכים לחזק בגוף את הדם והאנרגיה אחרי תקופת החורף שבה הגוף היה ללא תנועה. הטקסט מזהיר אותנו שמסוכן לזוז מהר מדי, אפשר להצטנן ולחלות. צריך לשמור על הכוח, לא לאמץ את השרירים. כשם שבחורף יש להימנע מעיסויים חזקים מדי לשרירים.

תמיד נשאלת השאלה האם גם בימינו, כשיש חימום בבית ואוכל בשפע (שלא כמו בחורף בימים עברו), ועובדים בחורף כרגיל, עלינו לשמור על אותם כללים? אין תשובה מוחלטת לכך. זה כן ולא. החורף נשאר חורף, ואם איננו מאפשרים לעצמנו מנוחה, אנו מתישים את עצמנו.

ומהצד האחר, באביב עלינו לעזור לכבד, לעורר את השרירים, להזרים דם ואנרגיה לכל המקומות וגם לפני השטח. לכן צריך לצעוד במרץ ובצעדים גדולים, אך עדיין בתוך החצר. זה לא הזמן לצאת למסעות גדולים.

באביב יש צורך לגייס את כוח הרצון (Zhi). הוא שנותן את ההכוונה לתחושות ולרגשות. הרצון הוא שמורה על הכיוון של החיים; שמירה על הכיוון מבלי לאבד אותו, כמו נחל שזורם אל הים, ולמרות פיתולים רבים בדרך אינו מאבד את הכיוון.

כשאנרגיית האביב בתוכנו, נהיה במצב תודעה של "לתת חיים". כלומר, אנו מביאים לידי ביטוי את רצון החיים להתממש. לתת חיים זה גם לא להרוג ולא לפגוע במה שחי, לפצות ולא להעניש. לשמור על החיים זה לא להרוס ולא להרוג את החיים בהתהוותם. להגן על חלשים ונזקקים. קל יותר לעשות את כל זה אם אנחנו עם צ'י האביב בתוכנו.

באביב צריך להיות נדיבים. אולי זה אפשרי באביב כי זה זמן של נדיבות בטבע. האור והחום חוזרים לטבע אחרי החורף הקר והחשוך. שוב יש אוכל, עשב, ואפשרות לתנועה. זה מאפשר תנועה של נדיבות ורוחב לב. וזה לא אפשרי לנהוג כך בסתיו, ולא מתאים לעשות את זה בחורף, ועל כך בהמשך.

באביב לא מענישים ולא הורגים. בסתיו זה הזמן להעניש ולכלוא את הפושעים. ייתכן שעבור

אותו מעשה, באביב יסלחו לנו ובסתיו יענישו. כל דבר בזמן המתאים לו.

צ'י האביב זה להתחיל משהו חדש, וזוהי איכות שנדרשת בחיינו מדי פעם לאורך כל השנה – לצאת החוצה, להעיז, להתחיל משהו חדש ושונה. לכן, להיות בתואם עם הצ'י של האביב בעונת האביב זו דרך טובה לתחזק ולשמר בתוכי את האיכות והצורה הזו של אנרגיה הנחוצה בחיים מדי פעם.

הטקסט מסתיים באזהרות מה יקרה אם לא ננהג בהתאם לאנרגיית האביב. ואם לא ננהג כפי שהדברים תוארו, נפגע בכבד. מה שהרפואה הסינית קוראת כבד זה סוג של אנרגיית אביב שבאה לידי ביטוי בגוף האדם. ועצם העובדה שאיני מתנהג בתואם עם אנרגיית האביב בתקופה המתאימה תפגע בכבד ובכל מה שנובע מתפקוד הכבד בתוכי.

הליכה נגד תנועת האביב לא מאפשרת לאדם את הנדיבות הטבעית שנובעת מאנרגיית האביב, ולא מאפשרת לו לתת חיים. כשהאדם לא מאפשר לאנרגיית האביב או הכבד לעשות את דרכה בתוכו, הוא מונע את ההזנה של אנרגיית הקיץ בהמשך, שהיא אנרגיה של מימוש והבשלה. יכולה להיווצר תחושת קור בידיים ובעור כי מחזור הדם לא פועל כפי שצריך. וכשהאדם לא נדיב ולא מאפשר את החיים, גם הלב עלול להיפגע, בגלל מחסור בהזנה. ותפקוד לקוי של הלב מחליש בתורו את הכבד. כפי שמתואר בפרק 8 ב-*Ling Shu*, כשהכבד חלש ותשוש דברים לא יוצאים החוצה ברמה הרגשית והמנטאלית וברמת הפעילות. יהיו מחשבות ותוכניות שלא יצאו לפועל, מה שיוצר תסכול ואכזבה. ואז, במקום תנועת ההתפשטות והגדילה של אנרגיית הקיץ, תהיה התכווצות ודברים לא יבשילו ויתממשו. כלומר, אם לא נותנים לנוזל הצמח או לאנרגיית הכבד לעלות, הדבר יבוא לידי ביטוי בחסר בשלב הגדילה, בקיץ.

להלן דוגמה הממחישה את הקשר שראו הסינים בין צ'י האביב הקוסמי והתנהגות האדם. בפרק 5 בספר חוקי העונה נאמר על האביב כך:

"בחודש הראשון של האביב
מלאות העוצמה היא בעץ.
החיות התואמות הן חיות עם קשקשים,
התו המוזיקלי הוא Jue, הספרה היא 8,
הטעם הוא חמוץ, הריח עבש (ריח של עזים וכבשים),
החיה שתואמת את איכות הצ'י של האביב היא
כבשים או עזים.
החיות שעברו את החורף מתנערות ומתעוררות,
הדגים עולים בנהר ומשפשפים את גבם כנגד הקרח,
כלב הנהר (הלוטרה) 'מעלה לקורבן' את הדגים,

מחכים שהאווזים יחזרו מהצפון.
בן השמים, הקיסר, לובש בגדים בצבע ירוק־כחול
הוא עולה על מרכבה שנישאת על ידי סוסים כחולים
הוא עונד אבן ירקן [ג'ייד] כחלחלה.
הוא אוכל בשר כבש, שותה מים שהתאספו משמונה
הרוחות. [המים הם מי טל שהתאספו במאגרים מיוחדים.]
הנערות הקיסריות בארמון המזרחי מנגנות בלאוטה."

הקיסר בן השמים עושה את הטקסים בחדר בארמון המבטא את המעבר מהחורף לאביב מצד צפון־למזרח. בכל חודש הקיסר עובר לחדר אחר.

"הקיסר מעניק פרסים, מרעיף טוב ומחלק מתנות.
הוא עורך טקסים וחגיגות ומצמצם את העבודות הקשות.
וביום הראשון של האביב הוא עורך את טקס האביב."

בסוף הפרק, כמו ב־*Su Wen*, יש אזהרות מה קורה לאלה שלא מתנהגים על פי אנרגיית האביב. למשל, ב־*Huainanzi* נאמר שאם לא ישמרו את חוקי העונה בחודש הראשון של האביב, ייתכנו גשמים ורוחות שאינם תואמים את העונה, והנבטים עלולים להיפגע. ואם יהיו ימי חום מוקדם מדי (אש בעונה של העץ), הנבטים עלולים ליבול. כל עונה עלולה להיות מופרעת אם העונה הקודמת לא היתה מכוונת עם הצ'י התואם לה.

התהליכים המתרחשים בטבע ובאדם

החודש הראשון פורץ עם היפתחות הניצנים שהיו רדומים, מעל מתגבר האור, יש יותר שעות אור. השמים והאדמה מהדהדים יחד, הצליל Jue מבטא את זה. צליל זה מהדהד בכל הטבע ומגרה כל יצור חי וצומח שמהדהד בתואם עמו, כאילו אומר: "התעוררו לחיים!".

יש טעם וריח (חמוץ, וריח הכבש), המבטאים חיות. החודש נחלק לשתי תת־תקופות: האביב הגיע, ומי גשם. תקופה זו עדיין אינה יציבה, ובעקבותיה באה תקופה של מלאות, גשם יורד ומרווה את כל הצומח אחרי הכפור והקרח (בסין).

בחודש השני סגולת האביב נעשית ברורה יותר. בחודש זה שתי תת־תקופות: התעוררות החרקים ויום השוויון. עצי האפרסק והשזיף פורחים והציפורים מתחילות לשיר שירי חיזור, לקנן ולהטיל ביצים.

אמצע האביב (21 במרס) – היאנג עולה ומתגלה בתרועת ניצחון וחגיגיות, כל הטבע נרגש ופועל בקדחתנות, שירת כל אלה שפעילים עולה בהרמוניה עם שיא האביב.

בחודש השלישי שתי תת־תקופות: אור טהור וגשם של דגנים. יש התחדשות ברורה של החיים,

לבלוב ניצנים ופריחה, הגוזלים בוקעים והבהמות ממליטות. הגרעינים גדלים ומחכים לגשם נוסף שירד מהשמים ויאפשר להם להתמלא. חודש זה כולל גם טקסים בתחום הבטחת הבריאות.

הקיסר, שנחשב בן השמים, הוא האחראי להפיץ את צו העונה בכל הממלכה. כי כל מה שהוא לובש, אוכל, כל נוהגו ואורח חייו, תואמים את אנרגיית האביב. מכיוון שהוא בן השמים תפקידו לחבר בין חוקי השמים לאנשים שחיים על פני הארץ ולאפשר להם להבין את החוק. אבל ראשית עליו להכיר את החוקים בעצמו, לציית להם ולהפיצם. הוא לא רק מנהל פורמאלית את טקסי האביב, עליו לכוונן את עצמו ולהתאים את עצמו לצ'י של האביב. רק כך יוכל להפיץ באופן נאמן את סגולת האביב המוכלת בתוכו. ללא סגולה פנימית זו הזורמת בתוכו, לא תהיה לו העוצמה הפנימית שתאפשר לאנשים לציית לו. סגולה פנימית זו נובעת מיכולתו להגשים בגופו את הצ'י של האביב. ומכיוון שהוא מגשים את אנרגיית האביב, התמציות שלו מצויות בסדר הנכון והלב שלו שקט ונמצא במקום הנכון.

להלן כמה דוגמאות לצווי האביב שעל הקיסר להפיץ בממלכה:

1. אסור לכרות עצים ולגזום אותם משום שזה מנוגד לתנועה הטבעית של האביב – תנועת צמיחה.
2. אסור להרוג, אסור להרוס קני ציפורים, אסור לפגוע בעוברים (אסור להפיל בעונת האביב). זהו צו שמכוון לשמור על החיים. כי באביב, שמבטא התחלת חיים, נותנים חיים ולא פוגעים בהם.

בחודש השני של האביב (אמצע מרס) יש צווים שונים שמתאימים להתפתחות האנרגטית של העונה:

1. לשחרר את האזיקים, להוציא לחופשי את האסירים.
2. בזמן הזה לא דנים פושעים כי האנרגיה מכוונת ליציאה החוצה.
3. לא להפריע ולא לפגוע בילדים וצעירים, לשמור ולהגן על יתומים וזקנים.

הימנעות מפעולות אלה (1, 2) תעצים את כיוון האביב ותנועתו, שהיא תנועה של נביטה, צמיחה ופריצה מהכוח אל הפועל.

מה הקשר בין הגנה על יתומים וזקנים ועידוד הנביטה? אצל הסינים כל פעולה בעלת איכות ואופי אנרגטי נכונים, תשפיע על כל הפעילות האנרגטית האופיינית לאביב. כל פעולה קטנה שלנו תגרום לחיזוק המגמה הייחודית של אנרגיית האביב. ואם נפעל בניגוד לכך, אנו עלולים להפריע לכל הפעילות הייחודית החיונית באביב, כולל לתהליכי הנביטה, הצמיחה והלבלוב.

בחודש השלישי של האביב (אמצע אפריל) הצווים הם כאלה:

1. מאחר שבחודש זה ייצור האנרגיה מגיע לשיאו, אנרגיית היאנג מתפשטת לכל מקום

והנבטים והניצנים מגיעים לצמיחה מבטיחה, יש תחושה של שפע והבטחה ליבולים בעתיד. לכן הקיסר מצווה לפתוח את האגמים והאסמים כדי לחלק לחלשים מים ומזון. זוהי נדיבות האביב.

2. הקיסר שולח שליחים לכל קצות הארץ ובודק מה למדו החכמים בחורף ומוקיר את האנשים בעלי האיכות הגבוהה.
3. יש להביא את הפרה לשור, כלומר לתמוך בהזדווגות בעלי החיים. ובהרחבה, אנרגיית האביב תואמת התקרבות בין הנקבה (יין) לזכר (יאנג). זו אנרגיה המתאימה לאהבה, התקרבות והתקשרות בין המינים.

זוהי המחשה ברוח התפיסה הסינית איך עלינו להתכונן, להתאים וללוות את עצמנו בעונה, וזה מאפיין מאוד את התפיסה הסינית המסורתית. המקצב של החיים, הצ'י, אינו חוק המוטל על החיים, אלא התנועה של החיים עצמם (חוק השמים). ולעקוב אחר עונה זה יותר מאשר לעקוב אחרי חוק, זה לשוב ולבדוק מהם החיים האותנטיים שלנו ואיך אנו פועלים בתואם עם תנועת החיים בכלל.

ואמנם, הצווים הקיסריים אינם בבחינת חוק חיצוני, אלא תזכורת המעוררת ומזכירה לאדם את הזמן והעונה, ומדריכה אותו איך לכוונן את עצמו בתואם איתה, כשהקיסר הוא מודל. זאת כדי להעשיר ולמלא את מאגריו הפנימיים של האדם באיכות צ'י האביב הנדרשת לו במשך כל השנה כדי לנהל את חייו בהרמוניה.

איכות אנרגיית האביב יכולה למלא תפקיד בכל זמן, אבל באביב אנו מכיילים את הצ'י הזה בתוכנו שיהיה חיוני, נכון וזמין בכל עת שנזדקק לו.

לסיכום:

באביב, אחרי הנתק שהיה בחורף, נפגשים היין והיאנג, האדמה והשמים. האנרגיות שלהם מתערבלות ונוצרים חיים חדשים. זו תקופה של פריון ושחרור בכל הרמות, פיזית, רגשית ומנטאלית. נרקמות תוכניות ויוזמות.

אפיון תנועת הצ'י הוא פריצה, התגלות והתפשטות. יצירת חיים, יציאה מפוטנציאל חבוי למימוש, חגיגת חיים, נביטה, לבלוב ופריחה. התנועה היא נגד כוח המשיכה, מלמטה למעלה, כמו נביטה. באביב יש זרימה והתחדשות של צ'י. האנרגיה שנצברה בשורשים בחורף, עולה למעלה ויוצאת החוצה. הצ'י של האביב מלא בהתלהבות, יצירתיות, התחדשות ופוריות.

ההתאמה עם צ'י האביב בתוכנו – הכבד דוחף את האנרגיה שהצטברה מבפנים כלפי מעלה ולפני השטח של הגוף. רצון החיים מתגבר, התחושה היא של אופטימיות, הכל מלבלב, פורח ומבטיח.

פותחים את היד בנדיבות, מעניקים ונותנים כי יש תחושה של שפע מסביב, יש נדיבות בטבע. הרגש המאפיין את צ'י האביב הוא כעס, שזה צ'י, כוח העולה למעלה ופורץ חסימות.

צ'י האביב זה רצון ממוקד מטרה שלא מאבד את הכיוון, זו העזה, יציאה עם יוזמות ורעיונות חדשים, שאם נחשוב עליהם לפרטי פרטים כמו בסתיו, נראה את הקשיים ולא נעז לצאת. זו יכולת ללכת בעוצמה כלפי חוץ, כמו לידת ילד, כמו דחיפה לחיים, זו נחישות – אנרגיה המרוכזת במטרה, לא מהססת ולא מתפזרת. בה בעת, צריך להיות זהירים, לא ללחוץ יותר מדי, לא להיסחף אחרי ההתלהבות של האביב.

ובמחזור חיי האדם – האביב הוא תקופת הילדות והנעורים, התחלות חדשות, תנופה, הבטחות, התאהבות.

ולסיום, נאום "שור רובץ" – איך חשים וחווים את האביב אנשים הקרובים לטבע במקום אחר על פני כדור הארץ.

וכך אומר האינדיאני "שור רובץ": "הביטו ידידי, אביב הגיע, האדמה קיבלה בשמחה את חיבוקי השמש, ואנחנו בקרוב נראה את פרי אהבתם! כל זרע ניעור, וכל בעל חיים. גם לנו קיום מאותו כוח מסתורי. על כן מקבלים אנו כי לשכנינו, אף לשכנינו מן החי, זכות שווה לשלנו לשכון על פני הארץ הרחבה הזאת."[13]

13. מתוך **לרקוד עם הרוח: מנהיגים אינדיאנים מדברים**, נהר ספרים, 2005 (עמ' 71).

חזרה הקודם תוכן הבא

夏

3. קיץ (Xia)

הקיץ מתחיל ב־6 במאי ומסתיים ב־7 באוגוסט.
היום הארוך ביותר: 21 ביוני.
שלושת חודשי הקיץ נחלקים לתת־תקופות:
בחודש הראשון: הקיץ הגיע, מלאות קטנה.
בחודש השני: לשיבולים יש זקן, היום הארוך ביותר (שיא הקיץ).
בחודש השלישי: חום קטן (קל) , חום גדול (כבד).

בסימנית הקיץ רואים למעלה ראש של אדם ההולך בחופשיות, ידיו נעות לצידי גופו. הוא הולך בנינוחות ובשקט, כאילו ההליכה מתרחשת מעצמה, ללא מאמץ ודריכות.

באביב היתה עוצמה גדולה בטבע, זמן ראשית הצמיחה ועבודה קשה בשדה. בקיץ, לעומת זאת, הדברים נראים כהולכים מתוך עצמם. אין צורך לעשות דבר כדי שהפרי יבשיל. הוא פשוט מבשיל משום שקודם לכן כבר נעשה כל מה שנדרש כדי שהדבר יקרה מעצמו. בקיץ אין צורך לדחוף אלא פשוט ללכת עם הדברים.

התנועה של הקיץ היא שפע, התרבות והתפשטות צורות החיים בכל מקום אפשרי. שגשוג.

יש סימנית נוספת לקיץ, שמבטאת בשלות, שפע צמיחת השיבולים, ומבטאת את הרעיון של היופי של השיבולת ושל הפרי הבשל. אותה סימנית מבטאת גם אדם בשל ובעל איכות תרבותית גבוהה.

שלושת חודשי הקיץ נקראים חודשים של שגשוג, שפע והתפתחות מפרח לפרי. ההבטחה של האביב מתממשת בקיץ. אלה חודשים של יבול, הבשלה ומימוש מלא.

"שלושת חודשי הקיץ
נקראים שגשוג והתפתחות הפרח.
צ'י השמים והארץ

הבא תוכן הקודם חזרה

משתרגים זה בזה.
ריבוא היצורים פורחים ומוציאים פירות.
בלילה שוכבים לישון, עם שחר קמים.
נזהרים לא להיות מותשים מהשמש.
מבטאים את הרצון, אך ללא אלימות,
תומכים בזוהר היופי והכוח
שכך ממששים את הבטחתם.
הכרחי לתמוך בזרימת הצ'י
ששואף להגיע לפני השטח.

זה בתואם
עם הצ'י של הקיץ.
זוהי הדרך
שמשמרת את צמיחת החיים.

פעולה הפוכה
תפגע בלב,
ותגרום, בסתיו, להתקפי חום חוזרים,
בגלל מחסור באספקה לאסיף.
עם בוא החורף, המחלה תחריף."

- ***Su Wen***, פרק 2

התהליכים המתרחשים בטבע ובאדם

קיץ הוא היאנג של היאנג. היאנג בשיאו. הציפור האופיינית לקיץ היא פנג, הציפור האגדית המסמלת את היאנג, שעולה לשמים ועפה לדרום, וזהו ביטוי לתחילת הקיץ. בגלל התגברות צ'י היאנג שמגיע לשיאו בקיץ, דומיננטיים בעונה זו סמלים של אש וכוח. הריח המסמל את העונה הוא שרוף כמו אש, והטעם מריר. הצליל מכוון לתו Zhi שמבטא הישג והצלחה, כמו המספר 7, המשויך לעונה זו ומבטא חיוניות ושגשוג. זה זמן של הקרבת מנחות לאלים וריח האש עולה בכל.

האנרגיה של הקיץ מאופיינת בעלייה לפני השטח ובהתפשטות לכל הכיוונים. הקיץ משלים את מה שהאביב התחיל. האביב "מוקרב" בשביל הקיץ. הכל מתפשט, צומח, מתרחב וגדל, אך יש תחושה שיש מרכז פנימי כי יסוד האדמה התומך מצוי מתחת.

חיות שעירות משירות את השיער שצמח בחורף, האור חזק והיום מתארך עד למקסימום. בהמשך, בחודש השני של הקיץ, האסמים מתמלאים בתבואות. החום מתגבר, ועל הגוף להתמודד עם זה.

צווי הקיסר והנחיותיו בקיץ

בחודש הראשון של הקיץ יש שתי תת־תקופות: הקיץ הגיע, מלאות קטנה. בחודש זה יש ללקט צמחי מרפא כי כוחם וחיוניות התמציות שלהם בשיאם בזמן הזה.

בחציון הקיץ, **בחודש השני, יש שתי תת־תקופות:** לשיבולים יש זקן, היום הארוך ביותר (שיא הקיץ). מתחיל מעבר מעודן מאור וחום לחושך וקור. לכן מייעצים להתנהג במתינות ובשלווה, ולאכול בתיאבון מתון. **בחודש השלישי יש שתי תת־תקופות:** חום קטן (קל), חום גדול (כבד). לכל דבר יש איכות של יאנג העולה למעלה, ולכן מייעצים לשהות במקומות גבוהים, ושם לצעוד ולנוע עם האנרגיה הדוחפת מעצמה. ללכת, אך שוב – לא יותר מדי.

כדי לכוונן את עצמנו עם העונה, מוצע להרהר ולעשות מדיטציה במקום גבוה עם נוף פתוח ורחב. הווה אומר, להתבונן ממקום גבוה ולראות את התמונה הרחבה. על ידי כך נשמור על החיוניות שלנו. בקיץ משמרים ומתחזקים את הצמיחה והגדילה שהתעצמו בתוכנו באביב. השליט במדינה (הקיסר) תומך בממלכה ומתחזק אותה בעת הזאת, מפתח ומטפל בכל מה שפרץ והתחיל באביב ועוזר לו להגיע לידי גמר והבשלה.

ולהלן פירוש חופשי יותר של שני הטקסטים הנותנים תמונה מקיפה של צ'י הקיץ

שלושת חודשי הקיץ נקראים כאמור חודשים של שגשוג, גדילה והתפתחות. כל תהליך מגיע לשיאו ולסיומו. הדימוי הוא הבשלת הפרי עד שהוא מוכן לקטיף.

האנרגיה של השמים והארץ מתערבלת וריבוא היצורים צומחים ויוצרים פירות.

שוכבים לישון בלילה ומתעוררים עם שחר כדי שלא להיחשף יותר מדי לשמש.

האדם מביא לידי ביטוי את הרצון, אך לא בתוקפנות.

עוזרים לבטא את הברק, היופי והעוצמה, שבעונה זו מגשימים את הבטחתם. לדבר שלם ובשל יש איכות של יופי וזוהר כמו פרי בשל שצבעו מלא חיוניות.

נשמרים לא להפריע לזרימת האנרגיה, שבהתאם לאיכות הצ'י בקיץ רוצה להגיע עד פני השטח שבחוץ. זו הדרך של צמיחת החיים, ואם הולכים נגד זה, פוגעים בלב ועלולים להזיק לצ'י של הסתיו.

יש כאן לא רק התפשטות לכל המקומות אלא גם איכות שיוצרת את היופי. זהו יופי שמגיע מתוך הפנימיות, יופי שהוא בעצם הגשמה של חיוניות טובה. אם בקיץ היופי הזה ניכר בטבע, פירוש הדבר שהעונה הקודמת, האביב, הגשימה את עצמה. אם באביב הצ'י זורם היטב בשרירים ובדם, יבוא הדבר לידי ביטוי בקיץ, בעור פנים קורן ובשיער בוהק. ואולם עודף התלהבות והתרגשות, שזו אחת הסכנות בקיץ, יגרום לאדמומית יתר בפנים, והברק ייעלם.

הקיץ הוא זמן לצעוד בשדה ובמרחבים פתוחים, לא להסתגר, ולהתבונן בנוף ממבט גבוה ורחב. זה נקרא ללכת עם הצ'י של הקיץ.

הצ'י של האביב הוא לתת תנופה למשהו, לפרוץ, אבל בקיץ צריך לשים לב לא לדחוף, לא להוסיף עוד תנופה ועוצמה, אלא לאפשר לתנועה שהתחילה באביב לבוא לכלל סיום. להגשים

ולסיים את מה שהתחיל ונפתח.
אחת הסכנות הגדולות בקיץ, משום שהוא שיאו של היאנג, היא להוסיף עוד יאנג. זה דורש תשומת לב כי בקיץ יש את כל הגרייה לעוד, להתלהבות, להנאה מהשמש והחום, אך יש לאפשר לתנועת היאנג הטבעית לבוא על סיומה ולא להוסיף עוד יאנג. לשים לב להיות בשקט פנימי, כזה שיאפשר לומר – די, מספיק.
גם בימות הקיץ מקפידים לא לעסוק בפעילות של הרס. לא מענישים ולא נלחמים. נקודת הסתיו, שמתחילה כבר בשיא הקיץ, דוחפת לשינוי תנועת הצ'י. את זה נראה בהמשך.
בקיץ, כל מה שקשור לחילופי האנרגיות בין שמים וארץ זורם בחופשיות, ללא הפרעה, בניגוד לחורף, שבו השמים והארץ נפרדים. באביב התחילו חילופי האנרגיות, אך עם עוצמה, רעש (ברק ורעם) ואלימות מסוימת, אשר הביאה ליצירת חיים. בקיץ הזרימה ההדדית קבועה, בטוחה ושוטפת, מה שמאפשר לתהליכים לגדול ולהתפתח מתוך עצמם בצורה מושלמת, מבלי צורך בדחיפה.
הנוף של הקיץ הוא אפוא משהו שקט שמגשים את עצמו ללא מאמץ, ויש בו שפע ויופי אמיתי. יש בו ראייה למרחוק ומבט על נופים פתוחים.

בגוף האדם מתרחשים ערבוב וחילופי אנרגיות מושלמים בין הלב (אש), שהוא האיבר המלא המבטא את איכות צ'י הקיץ, ובין הכליות (מים).
הביטויים החוזרים על עצמם של צ'י הקיץ הם שפע ויופי המביאים לתחושת מלאות. השפע והיופי יכולים כמובן להופיע רק אחרי שנעשה משהו אמיתי בעונות הקודמות המביא את הפרי לביטוי, כי הפרי מעיד על תהליך אמיתי שהתרחש.
כמו המשפט: "כשיש פרח – יש לנו משהו בעיניים, וכשיש פרי – יש לנו משהו ביד."
אחת המתנות שנותנת לנו התפיסה הסינית היא שעל ידי מספר קטן של ביטויים אנחנו מקבלים נוף שלם, תפיסה שלמה, וקשה מאוד לתרגם את זה לשפה ליניארית.

ומה שנוגע להתנהגות בני האדם

לשכב לישון בלילה ולהתעורר בזריחה, גורם לכך ששעות השינה שקודם לכן התקצרו, הולכות ומתארכות. אחרי היום הארוך ביותר, אפילו אם החום הולך וגובר, שעות האור והפעילות מצטמצמות. אם עוקבים אחרי שעות האור ומקפידים לשכב לישון עם חשכה ולקום באור ראשון, חשים בשינוי קל בהתחלה, שהולך ונעשה ברור בחודש האחרון של הקיץ.
בקיץ החכמים צמים ומתנזרים סביב היום הארוך בשנה. הם לא מבטאים יותר מדי כעס, נמנעים ממוזיקה וממין ואוכלים מעט עד כדי רזון. נחים ולא נוסעים רחוק מדי, משום שדווקא בקיץ יש לכבד ולתת מקום ליין הפנימי שמאפשר שקט ושלווה.
בקיץ טוב לזוז אמנם, לנוע עם היאנג, אך התנועה צריכה להיות בקשר עם המקום הפנימי השקט, עם היין. ולא, זו תהיה תנועה חסרת שקט. ואם אין שקט יהיה קשה להגיע לנינוחות

של הקיץ. יש להתבונן ממקום שקט בשפע וביופי מבלי לבוא לכדי התלהבות יתר. אם מצויים בהתלהבות או כעס יתר, קשה לחוש את טעם החיים. יש לשים לב כמובן לא להיתקע ביין כדי לא לחסום את תנועת היאנג שהיא הצ'י של הקיץ.
הצ'י של הקיץ הוא זרימה של הדם תחת שליטת הלב כדי שהכל יגיע לפני השטח. כדי שכל מה שהגינו ותכננו והתחלנו בתנופה באביב, יוכל לבוא לכלל סיום.
הלב הוא האיבר המלא המבטא את האיכות היאנגית של צ'י הקיץ. הרגש המבטא את הלב ואת איכות צ'י הקיץ הוא שמחה והתלהבות.
צי' הקיץ זה להעלות דברים אל פני השטח. זה נכון גם מבחינת יחסים עם אנשים. איכות אנרגיית הקיץ היא לתת לדברים, לרגשות, לצאת החוצה. כמו הזעה שמקררת את הגוף, כך רגשות חסומים שיוצאים החוצה בצורה הנכונה מנקים את הגוף והנפש ומטהרים אותם. מה ש"יושב" על הלב עולה אל פני השטח ומאפשר ניקוי של היחסים.
בקיץ קל לקשור קשר עם אנשים. חם, יושבים בחוץ, ותהליך ניקוי היחסים הוא קל יותר כי האנרגיה של היאנג תומכת בכך. הדברים באים בקלות, כאילו קורים מעצמם. אם נדחה את זה לסתיו זה יהיה הרבה יותר קשה.
אם התחלנו פרויקט עם הדחיפה של האביב, יש להמשיך אותו בקיץ – לפתח אותו, לבנות רשת מסועפת, לקשור קשרים עם האנשים המתאימים, לאסוף חומר, כל הדברים שצ'י הקיץ מאפשר בקלות יחסית – כדי להביאו לכלל מימוש וסיום. אם נדחה את זה לסתיו, כשצי' הסתיו מכוון לביקורת, שיקולים רבים וזהירות, אולי לא נוכל לסיימו.
בקיץ מניחים לשיער לצמוח לאורך המרבי שלו בלי לקצצו. גם זה בתואם עם צ'י הקיץ שמאופיין בגדילה וצמיחה, וכל תהליך קטן תומך בצ'י ומשלים את תנועת החיים. קיץ זה יכולת לראות למרחוק, לראות את התמונה השלמה, כמו נוף שנפרש לעינינו ממרומי הר גבוה.
הלב הוא האחראי בקיץ לתנועת היאנג שבתוכנו, לזרימת הדם. אבל הלב הוא גם החיים האנושיים שלנו. הוא בקשר עם הרוח, והוא אמור לארגן את כל ההיבטים האחרים של חיי האדם. ולכן נאמר שאם הולכים נגד צ'י הקיץ, פוגעים בלב, לא רק במישור הגופני, אלא בתפקיד הלב לארגן וליצור הרמוניה של כל החלקים בחיינו ובגופנו. זה עלול למשל לגרום בסתיו לתופעה של חום לסירוגין, כלומר תנועה לא רציפה ומעברים מהירים בין חום לקור (כמו בגיל המעבר). זאת משום שיש צורך להיכנס פנימה, על פי התנועה של הסתיו, ובו בזמן יש כוח שדוחף החוצה, כי תנועת הקיץ לא מוצתה, והתולדה תהיה אמביוולנטיות, ספקות, הססנות וחרדה.

הסכנה שבקיץ

יש להיזהר מחשיפת יתר לשמש, ובאופן מטפורי – לא להגזים בהתלהבות ובשמחה, לא לתת לאש להשתלט. הריגוש וההתלהבות בקיץ כל הזמן גדלים והולכים וקשה לנו להרגיע את עצמנו. במקרה כזה יהיו לנו קשיים והפרעות בסתיו כי נגיע אליו מותשים. בקיץ אפשר בקלות רבה להתיש את הצ'י על ידי התייבשות הנוזלים, מה שמביא לחולשה בסתיו. יש גם סכנה של

היווצרות פתולוגיות של רוממות רוח מבלי יכולת לחזור לשקט. הרגש הנכון של הקיץ הוא שמחה. זה הרגש התואם את תחושת המלאות, היופי, ההבשלה והשפע. אך רוממות רוח היא עיוות והקצנה של רגש זה, וזה כבר להיות מחוץ לצ'י הקיץ. מאחר שבקיץ הכל בא בקלות, קל לנו לשכוח את עצמנו, קל להתלהב וקשה לעצור. קל להימשך אחרי עוד יאנג, אחרי הקלילות של החיים, ולחשוב שכמו בקיץ הכל יכול להתרחש בקלות ללא מאמץ. אנשים מעדיפים קיץ על פני חורף, אך השמחה והקלילות עלולות לעוור את עינינו ואז לא נכין את עצמנו לקראת סוף הקיץ, לקראת הסתיו והחורף הקרבים.

סכנה נוספת היא שכאשר צ'י הקיץ דוחף להישען על היאנג החיצוני, על אנרגיה שזורמת מבחוץ, נזניח את ההישענות על הדברים העמוקים והפנימיים שבתוכנו. לכן בקיץ יש להשתמש ברצון בלי תוקפנות וכעס. כעס הוא רגש שמתאים לאביב, ובקיץ זה פשוט לא מתאים, ומי שבקשר עם עצמו יודע זאת.

סוף עונת הקיץ צריכה להכין את האדם למעבר מיאנג ליין. זה הזמן להירגע, להתחיל להתכנס בשקט פנימה ולקבל את תנועת היין. אם לא עקבנו נכון אחרי אנרגיית הקיץ, הכניסה ליין לא תהיה שקטה אלא בתנודות ואי־יציבות, מה שעלול להוביל למחלות פיזיות ולקשיים בהתנהלות היומיומית.

גם במישור של יחסים בין־אישיים – אם לא אמרנו את שעל לבנו בקיץ, יהיה קשה הרבה יותר להחצין דברים בסתיו, העומס הפנימי ילך ויכביד, האנרגיה תיחסם, וזה בסיס למחלות רבות. וכשכך זה בסתיו, הסכנה היא שבחורף זה יחמיר עוד יותר.

אך הגישה הסינית המתבטאת במעקב אחר העונות היא אופטימית. אם עשינו משהו לא נכון בקיץ, שיחמיר בחורף, תמיד אפשר להתחיל מחדש באביב, לכוון את הצ'י מחדש ולזרום הלאה עם הצ'י של האביב בצורה טובה יותר.

ובחיי אדם – הצ'י של חיינו, כמו צהרי היום, הוא זמן הבגרות, יצירת הפירות, התפרשות לכל הכיוונים על פני תחומים רבים, יצירה ועבודה. הבאת הילדים לכלל הבשלה, ומימוש ההבטחות וההתחלות מתקופת הילדות והנעורים.

לסיכום:

הקיץ הוא עונה של התחזקות היאנג ושיאו, לפני שיפנה מקום ליין בסתיו. שיא החיים המוחצנים והמימוש. תנועת הצ'י היא לרוחב, תנועה של הסתעפות, התפתחות, שגשוג, שפע והבשלה. התרחבות והתפשטות של מה שפרץ והתחיל באביב. את הרעיון שהעלינו באביב – עכשיו צריך לממש, לעשות, לפעול, לפגוש אנשים, לפתח את הנושא... (באביב מציעים חתונה, מחליטים על חתונה, מעיזים, ובקיץ – מתחתנים).

בקיץ הצ'י רוצה לזרום מהמרכז לכל הקצוות, להגיע עד החיצוני. דומיננטיים: אש, עוצמה,

כוח ויופי.

בקיץ לא דוחפים, אלא מגשימים ומביאים לכלל סיום את מה שנבט באביב.

בקיץ, הצ'י הרגשי שבתוכנו הוא שמחה.

הסכנה – התלהבות יתר והתשה (עודף אש), ואיבוד צ'י. מומלץ להתנהג במתינות ובשלווה, לשהות ולנוע במקומות גבוהים ולצפות בנוף פתוח ורחב.

בעונת הקיץ יש צ'י של שמחה, יופי, והגשמת חיוניות טובה, יש תחושת סיפוק בעקבות משהו אמיתי שעשינו, שמביא להשלמה.

ובמחזור חיי אדם: קיץ החיים – תקופת גידול הילדים ומימוש עבודה יוצרת (גיל 30-50).

חזרה הקודם תוכן הבא

秋

4. סתיו (Qiu)

הסתיו מתחיל ב־8 באוגוסט ומסתיים ב־6 בנובמבר.
יום השוויון: 21 בספטמבר.
שלושת חודשי הסתיו נחלקים לתת־תקופות:
בחודש הראשון: הסתיו הגיע, סוף החום הגדול.
בחודש השני: טל לבן, יום שוויון הסתיו.
בחודש השלישי: טל קריר, ירידת הכפור.

בסימנית הסתיו שוב רואים את השיבולת, הדגן, ליד הדימוי של האש. זה רומז לכך שהאש של הקיץ גרמה להבשלה מֵרבית של השיבולת. ההבשלה לאחר השיא היא שלב איסוף הפרי.

הסתיו מביא דימוי של מלאות, עושר, ושפע של פרי הנאסף למחסנים. אך יש לו היבט כפול – בצד השמחה על היש, עולה פחד מהתרוקנות ומחסור, וצער על השפע שהולך ומפנה מקום לריק. התוצרת עוזבת את האדמה אחרי האיסוף, ומכאן הדימוי של הריק. יש בסתיו מידה רבה של איזון בין ניגודים. האסמים אמנם מלאים, אך מתחיל הכפור, והתחושה בלב בזמן הסתיו היא של מלנכוליה או צער מעודן, עם צביטה בלב על היש שנגמר, ועל החגיגה שהסתיימה.

יש תחושה שאנרגיית השמים שהעניקה שפע נמצאת בתהליך של נסיגה והתכנסות. היין עולה והיאנג נסוג. יש צער על הפרידה מאנרגיית השמים הברוכה. הטוֹב של החיים עבר, וכעת הגישה רצינית יותר, שקולה, חמורה וביקורתית. אין נדיבות שופעת אלא בדיקה ושיקול דעת בנתינה, מול הפחד מהריק.

התכונה העיקרית של הסתיו היא חיבור בין איזון וחומרה. החומרה מתייחסת לשמים, והאיזון – לאדמה. הסתיו הוא כמו דימוי המהופך לאביב: באביב יורד הגשם מהשמים, ובסתיו עולה הטל מהאדמה.



"שלושת חודשי הסתיו
נקראים שפע ואיזון.
צ'י השמים נסוג ומצטמצם
צ'י האדמה זוהר.

שוכבים לישון מוקדם וקמים מוקדם.
כמו התרנגול.
מבטאים את הרצון
בשקט ובשלווה,
כדי לרכך את ההשפעה המעיקה של הסתיו,
אוספים את הרוחות
ומרכזים את הצ'י,
משקיטים את צ'י הסתיו
מבלי לתת לרצון להתפזר החוצה,
מטהרים ומרעננים
את צ'י הריאות.

זה בתואם
עם הצ'י של הסתיו.
זוהי הדרך
שמשמרת את אסיף החיים.

פעולה הפוכה תפגע בריאות,
ותגרום, בחורף, לשלשול,
בגלל מחסור באספקה לאגירה ושמירה."
- *Su Wen*, פרק 2

התהליכים המתרחשים בטבע ובאדם

הסתיו הוא עונה של שינוי וחילופיות. היום מתקצר והאוויר מתקרר. ההיפוך הגדול מתחיל להשפיע על היאנג ויש עתה "איום על שלטונו". בהקבלה, השלטון הבלתי מעורער של הקיסר נחלש והוא זקוק לעוזריו. הצליל הנשמע בסתיו הוא Shang. זה צליל של מתכת, של כסף, וגם של שינויים וחילופיות.

יש בסתיו תכונה של חדירות המתבטאת בטעם חריף. נשמעת שירת הציקדות והנץ תוקף וטורף את חיות הקיץ הקטנות באכזריות. יש באוויר שמועה על "מלחמה" המבטאת את אווירת הפחד והחרדה שמלווה את הסתיו.

הצבע של הסתיו הוא לבן. הקיסר לובש בגדים לבנים (צבע של אבלות בסין), והדבר מעורר פחד אצל האזרחים – משהו לא טוב עומד להתרחש.

העץ הירוק והחיוני שלבלב באביב והבשיל בקיץ, מתחיל להשיר עלים, ובמקום יסוד העץ והאש מופיע עתה יסוד המתכת שממנה מייצרים כלי עבודה לחריש וזריעה, אבל גם כלי נשק למלחמה. ריח מוות וסכנה עולה באוויר.

עונשים שהיו תלויים ועומדים עד עתה – מוצאים לפועל, ובתי הסוהר מכינים את עצמם לקלוט את הראויים לעונש. זה זמן של קפדנות וחומרה, היפוך של הנדיבות והפתיחות של האביב.

אך הקפדנות היא מידה של זהירות. הכל מכוון לאיזון אשר מאפשר ליין לעלות וליאנג לרדת, ויש למצוא שיווי משקל לחילופין אלה כדי להימנע מנזקים.
בגוף האדם, תחושת חוסר האיזון הקשורה בשינויים מעוררת פחד ועלולה להיות חולשה בריאות.
היחסים בין חום וקור הפכפכים, בלתי צפויים ומוזרים לעתים.

כאמור, כל אחד משלושת חודשי הסתיו מחולק לתת־תקופות:
בחודש הראשון: הסתיו הגיע, סוף החום הגדול.
בחודש השני: טל לבן, יום שוויון הסתיו.
בחודש השלישי: טל קריר, ירידת הכפור.

באופן כללי בסתיו ניתן מקום חשוב לטל, קודם טל לבן ואחר כך טל קר, שהוא כפור שמקדים את החורף העומד לבוא. הטל הוא ביטוי לאדמה, משהו שעולה מהאדמה למעלה. הטל שהופך לכפור לבן מזרז את האיכרים לסיים את עבודת האיסוף והאחסון. האנשים עוסקים באיסוף עצי הסקה ומתקנים את הגג והבית לקראת החורף. יש תחושה שהחורף קרוב ויש להתכונן אליו היטב, ומכאן הקפדנות והחומרה, העיסוק והטיפול בכל הפרטים בלי להזניח דבר, ובלי להתעלם מאף רעף שבור.
בסתיו שוכבים לישון מוקדם כדי להימנע מהלחות של הערב, וקמים מוקדם.

פירוש חופשי יותר של הטקסטים

כאמור, הסתיו הוא העונה שבה אדם ובעלי חיים קוטפים את הפירות שהבשילו בקיץ. משלימים את הזנת הצאצאים, אנרגיית השמים עוזבת (גם הזכרים שעזרו בגידול עוזבים), ובתרבות האדם – הגברים מתכוננים לצאת למלחמה, מכינים את כלי הנשק לציד ולמלחמה, שנערכת על פי רוב בחורף. (מלחמות מתרחשות אמנם בכל זמן ועונה, אך יותר בחורף – כשאין מה לעשות).

ובאותו זמן – שפע היבול של האדמה צריך להיות מאוחסן ומופץ. יש לחלק אותו, למיין אותו ולדאוג שלא יהיה פרי רקוב במחסנים כדי שלא ירקיב את הכל. זה דורש בקרה, פיקוח וקפדנות.

זה דורש גם ארגון, תחבורה, פיקוח על השווקים, בקרת גבולות וכל מה שקשור במסחר, בעיקר כסף, מיקוח והקפדה על החשבונות. השכל וההיגיון שולטים ביחסים בין־אישיים. זה הזמן שהשליט גובה את כספי המיסים שהטיל משום שלאנשים יש כעת כסף ממכירת היבול.

הדגש בסתיו הוא על איזון. מעין תהליך ששומר על שיווי משקל בין מה שנכנס ומה שיוצא, בין האיסוף של המוצרים ובין הפיזור שלהם בשווקים. בין האוויר שנכנס לריאות לאוויר שיוצא. לכן הריאות מייצגות באופן הכי ברור את צ'י הסתיו אצל האדם, והן האיבר החשוב בסתיו. הרגש עם איכות היין התואם את צ'י הסתיו הוא צער ועצב. מלאות ואיזון – ההיבט המרכזי של הסתיו – מתבטאים גם בריאות, ובתפיסה הסינית כאמור, דברים בעלי איכות דומה קשורים זה לזה.

הדימוי של הסתיו הוא פעמים רבות דימוי של עמק, מקום שמכיל, אוסף ומקבל, כמו מכל גדול.

אם היבול נאסף בצורה נכונה והופץ ואוחסן בצורה נכונה, אזי יש תחושה של שקט ואיזון. החומרה של הסתיו זו הדאגה לחלוקה מאוזנת, קצובה, בשונה מהנתינה הנדיבה, היאנגית, של האביב.

החלוקה המדודה של המוצרים מבטאת איכות יינית של אגירה ושמירה כדי להבטיח שבחורף יהיה מה לאכול, ושהמזון שנאגר לא יתקלקל. בסתיו יש אמנם שפע של צ'י, אך הכל צריך להיות מאוזן ומחולק היטב. יש לשים לב שיש גם רמאים בשוק, צריך לשפוט אותם ולכלוא אותם כדי לשמור על סדר בחברה. לכן בסתיו לא מרחמים על הרמאים ועל אלה שלא שומרים על הכללים. יש שומרים ושוטרים שמקפידים לבדוק מבלי לוותר. ביצוע הדברים האלה צריך להגיע עד קצות הארץ. הסתיו זה הזמן לעשות ניקוי בחברה ולסלק את הגורמים המפריעים ומשבשים את סדרי החברה. זה ברמה של הישרדות, של תחזוקת החיים.

זה הזמן גם לבדק בית. לא מבזבזים את האנרגיה והחיוניות. זה לא הזמן להיות נחמדים ולפזר את המשאבים. צריך לאסוף את הצ'י ואת הרוחות, וזו הדרך לאזן את אנרגיית הסתיו. השמים והארץ צריכים להיות חמורים יותר בזמן הזה.

"אין לתת לרצון להתפזר החוצה". כלומר, בסתיו לא מחצינים את כל מה שעובר עלינו מבפנים. החצנה שנכונה באביב ובקיץ, כבר אינה מתאימה בסתיו. צריך להתרכז, להפנות את המבט פנימה ולבחון את הדברים שעשינו. לא צריך לעשות יותר מדי דברים בשביל אחרים בחוץ, כמו באביב. בסתיו צריך לשמור את הצ'י, לא לפזר אותו. וגם עודף אש בסתיו, שהוא עודף תשוקה, פוגע בריאות ומתיש אותן.

אי־שקט של הלב עלול לפגוע בריאות. יש הרבה טל, יש לחות שעלולה לגרום להפרעות שונות. הריאות אחראיות לשמור על האנרגיה שלהן נקייה וטהורה. והיישום של זה הוא הורדה והרחקה של מה שלא נכון ובדיקה קפדנית וחמורה מה להכניס לתוכי ומה לא.

עודף התלהבות של הלב עלול להזיק לריאות בסתיו, וכמו בגוף כך גם בממלכה. זה כמו לעשות בדיקות רפואיות כלליות לשם מניעה. בתקופת הסתיו צריך "לחתוך" כמו בסכין, בלי

להתוכח, להוציא את מה שלא צריך ולהעניש את מי שמסכן את המערכת, אחרת זה יהיה מסוכן. זה מאפשר לשמור על ניקיון וטוהר שחיוניים בתקופת הסתיו.

תנועת הסתיו מוליכה לעבר המאגר של התמציות החיוני ביותר בחיים. מכאן החשיבות הגדולה לבחירה מה להכניס פנימה ומה לא. אם אנחנו מתכוננים לקראת מצב קשה בחיים, עלינו להשאיר רק את מה שנקי וחשוב ולהוציא את מה שמזיק ומיותר. זה המצב של האדם בסתיו שמכין את עצמו לקראת החורף, וזה מה שנקרא להיות נוכח ומתואם עם הצ'י של הסתיו.

בסתיו צריך ללכת בצעדים קטנים ובשיער אסוף – גם זה ביטוי לכך שאנו מכוונים את האנרגיה מפני השטח – פנימה, כדי לשמור עליה ולאחסן אותה.

התרנגול הוא הסמל של הסתיו. השעה של התרנגול בסימבוליקה הסינית היא בין־ערביים (19-17). הערב זה החלק של היום שיש לו איכות של סתיו. זו השעה שהתרנגולות שוכבות לישון. אבל התרנגול הוא חיה עם איכות יאנגית, הוא ציפור הקשורה ליאנג של השמים. זה בא לידי ביטוי בצבע האדום של הכרבולת שלו ובגישה הלוחמנית שלו לחיים – "קופץ בראש". ודווקא משום שהוא יאנג, הוא מבטא את קבלת היין בהליכה לישון. וזהו ביטוי המייצג יפה את איכות חילופי האנרגיות שמתרחשים בסתיו – ירידת היאנג וקבלת שלטון היין. זו דוגמה נוספת לתפיסה הסינית המהדהדת בכל הרמות ורואה בכל הייצוגים ביטוי לצ'י המאפיין את העונה בכל דבר.

בספר היפה ליה דזה [12], עמ' 37, מובא סיפור קצר המתאר איך היאנג (תרנגול לוחמני) נעשה מאוזן ומלא עוצמה פנימית רק אחרי שהוא מקבל את היין:

"ג'י שֶנג דְזֶה גידל תרנגולי קרב בשביל שו'אַן מלך ג'וֹ.
אחרי עשרה ימים שאל המלך: 'המוכנים כבר התרנגולים
לצאת לקרב?' אמר לו, 'עדיין לא; הם סומכים על כוחם
ומתרברבים לשווא'. אחרי עשרה ימים שאל שוב. אמר לו,
'עדיין לא. הם עונים עדיין לצללים ולבנות־קול.'
אחרי עשרה ימים שאל שוב. אמר לו: 'עדיין לא; עיניהם
מתרוצצות ורוחם גאה.'
אחרי עשרה ימים שאל שוב. אמר לו: 'כמעט; גם למשמע
קריאת תרנגול אין הם משנים עוד מסברם. מרחוק הם
נראים כתרנגולי עץ. סגולתם נשלמה. שום תרנגול לא יעז
עוד לענות להם, הוא יפנה את פניו ויברח'".

ומכאן, לנהוג כמו תרנגול בסתיו זה להרגיע את התמציות; ולהיות שקט זה להרגיע גם את הרוחות החיוניות שבשורשים, ואז אפשר לאסוף אותן ולפעול בצורה הטובה ביותר. זה תואם את אנרגיית הסתיו. זו הדרך לתחזק ולאסוף את אנרגיית החיים ולשמר אותה. לאסוף ולהפיץ את הדברים בקצב מדוד ומדויק.

חזרה הקודם תוכן הבא

"פעולה הפוכה תגרום לשילשולים בחורף": זה חוסר היכולת להחזיק, לאגור, ולפזר נכון את התמציות של החיים. זה לא מאפשר לעכל את המזון ולפזר את התמציות בגוף.

בחיי אדם – סתיו הוא התקופה שבה עיקר חייו של האדם כבר מאחוריו. "הערב של חייו". סוף הבגרות וראשית הזקנה. סיום ואסיף של ההישגים והפירות שבחייו, עם צער מעודן על התרוקנות האדמה, שהפרי כבר עזב אותה, ודאגה וחומרה בקשר לחורף של חייו, לזקנה.

לסיכום:

בקיץ הצ'י התפשט ויצא החוצה לפני השטח, ואילו בסתיו היין מתגבר והיאנג נסוג. כלומר, מתחיל שינוי מבחוץ פנימה. צריך לכנס את האנרגיה פנימה ולדאוג לאיזון חדש בין יין ליאנג.

לסתיו יש היבט כפול: מצד אחד מלאות הקשורה בשפע מטובה של האדמה, ומצד שני צער הנובע מהתרוקנות האדמה ומסיומו של תהליך שהגשים את עצמו.

התנועה של הסתיו היא התכנסות פנימה ואיסוף, איסוף הפרי, איסוף הישגי החיים. בה בעת יש תנועה של בקרה, חומרה, רצינות וקפדנות.

הרגש המאפיין את הסתיו הוא צער מעודן או מלנכוליה, ורואים יפה את ההקבלה בין הצ'י בטבע ובין הצ'י כאקלים רגשי פנימי. אדם בסתיו חייו – עיקר חייו כבר מאחוריו, הוא אוסף אמנם את פירותיו, אך בצד זה יש חומרה ודאגה איך יעבור את החורף, האם השנה הבאה גם היא תהיה מבורכת, האם יהיו גשם ויבול טוב, ובהשאלה – איך יגיע הוא עצמו לחורף חייו, איך יזדקן, האם חסך מספיק (אסיף) לעונת הקור של חייו, האם יש מי שיתמוך בו? לכן בסתיו כבר אין נדיבות כמו באביב, הנתינה היא מאוזנת ומחושבת.

השכל וההיגיון (אלמנט המתכת) שולטים ביחסים הבין־אישיים. יש שיפוט ובקרה ועיסוק בפרטים, מקפידים ונזהרים, בודקים כל רעף שבור ומתקנים, עושים בדק בית לקראת החורף.

על פי צווי הקיסר – בסתיו דנים גנבים ופושעים בחומרה (באביב סלחנו להם).

מצחצחים חרבות, לכן אלמנט הסתיו הוא מתכת, והצבע – לבן. מתכוננים למלחמות בגלל החרדה והדאגה לעתיד, ומשום שאדם חרד נוטה לראות את השני כאויב המאיים על חייו.

אם התכנון, החישוב וקפדנות הסתיו נעשו כראוי, אזי תהיה תחושה של שקט ואיזון כי אנו יודעים שיהיה לנו ליום סגריר, ואנו שומרים על קרן בטוחה.

冬

5. חורף (Dong)

החורף מתחיל ב־7 בנובמבר ומסתיים ב־3 בפברואר.

היום הקצר בשנה: 21 בדצמבר.

שלושת חודשי החורף נחלקים לתת־תקופות:

בחודש הראשון: החורף הגיע, שלג קטן (קל).

בחודש השני: שלג גדול (כבד), יום החורף הקצר (שיא החורף).

בחודש השלישי: קור קטן (קל), קור גדול (כבד).

בסימנית העתיקה (שאינה מופיעה כאן) מופיע סימן למשהו שמחזיק את השיער ואוסף אותו, כמו סיכה, ולמטה מופיע סימן לקרח או כפור. מדובר אם כן במשהו שלם שנאסף יחד והתגבש (כמו קרח), מה שמבטא את איכות החורף. זהו סוף של מסלול שנתי של השפעת השמש, והשפעת חום השמש כעת היא ברמה הנמוכה ביותר שלה.

חורף הוא ביטוי לתחושה של סיום ואגירת דברים.

גם המילה Bi קשורה לחורף. היא מציינת את הפועל לסגור. לסגור את הדלת, את השערים, את פתחי הגוף, כדי שהצ'י והחיוניות לא יתפזרו ויעזבו. לסגור את פתחי החושים, לא לקלוט יותר מדי אינפורמציה מבחוץ ולא לאבד את החיוניות. כמו בלילה כשישנים, החושים מונעים ממידע מבחוץ להיכנס פנימה. העיבוד של מה שכבר קיים בתוכי נעשה בפנים, בעולם הפנימי. זה מה שקורה בחורף, צריך לסגור את החושים ולשמור על הצ'י והאנרגיה בפנים.

בחורף, היין הוא בשיאו. זו עונת היין של היין. כמו אמצע הלילה.

התכונה המרכזית של עונת החורף היא מנוחה והמתנה. **תמיכה והנחת היסודות** כהכנה לפריצה ולצמיחה שבעונת האביב הבאה אחריו, ובו בזמן, **אגירת התמציות** לצמיחה באביב.

"שלושת חודשי החורף
נקראים סגירה ואגירה.



המים קופאים, האדמה נסדקת.
היאנג כבר אינו משפיע.

שוכבים לישון מוקדם וקמים מאוחר.
הכל צריך להיעשות
בהתאם לאור השמש,
מרכזים את הרצון
כאילו הוא קבור, כאילו חבוי
ודואגים איש־איש לעצמו,
אדם מרוכז ומתמקד בעצמו בלבד.
יש להימנע מקור
ולחפש את החום;
לא להניח לדבר לחמוק מבעד שכבות העור,
מחשש לאבד את כל הצ'י.

זה בתואם
עם צ'י החורף.
זוהי הדרך
שמשמרת את אגירת החיים.

פעולה הפוכה
תפגע בכליות,
ותגרום באביב לאין־אונות ולחסך,
בגלל מחסור באספקה
ליצירת החיים."

- *Su Wen*, פרק 2

התהליכים המתרחשים בטבע ובאדם

החורף הוא תקופה של היין בשיאו. האדמה והשמים נפרדים זה מזה ואין תקשורת ביניהם. יסוד המים שולט והצבע הוא כחול־כהה או שחור.

האיבר המלא בגוף המייצג את האיכות האנרגטית זו הוא הכליות, כשהצ'י יורד למטה, לעומק. בחורף כל הצ'י מרוכז בפנים כהכנה למה שיתרחש באביב.

החורף מבטא מסתורין ותהום, ולרגש יש איכות של פחד, פחד מהעומק, מהתהום, ממה שיש בפנים, מהבלתי ידוע, ממה ששרוי בחשיכה (בניגוד לקיץ שבו הכל גלוי, מואר, ברור).

הדימוי של תכונת ההתכנסות הוא קונכייה, שבלול או צב, או בעלי חיים עם כסות חיצונית קשה ושעירה.

הצליל המאפיין את צ'י החורף הוא Yu – המהדהד כ־Ying Zhong. זה צליל עמום של מקום נמוך, כמו אבן שזורקים לבאר עמוקה.

כל אחד משלושת חודשי החורף מחולק לתת־תקופות:
בחודש הראשון: החורף הגיע, שלג קטן (קל).
בחודש השני: שלג גדול (כבד), יום החורף הקצר (שיא החורף).
בחודש השלישי: קור קטן (קל), קור גדול (כבד).
(בסין תקופת הקור הגדול היא ללא משקעים).

הפסיון, בעל החיים היאנגי ביותר בין החיות, "נוטש" את השמים ו"מתאבן", סוגר את עצמו כמו בצדפה או כמו בשנת חורף. המטמורפוזה הזאת מצביעה על הניסיונות של היצורים השונים שנולדו משילוב של יין ויאנג לוותר בתקופות מסוימות על אחד ההיבטים כדי להכין את בואו מאוחר יותר.

הקיסר לובש בגדים שחורים, ובחורף גם סוסו שחור.

להלן כמה מצווי הקיסר בעונת החורף המבטאים את רוח הדברים:

1. אסור ללכת בחוץ.
2. יש לוודא ששערי הביצורים והמנעולים נעולים היטב.
3. סוגרים את הגבולות. ביקורת הגבולות מתחזקת וזרים מוחזקים במעצר, כי כל מי שפותח את מה שנסגר על ידי אנרגיית השמים והארץ, מפריע לתרדמת החורף של בעלי החיים, ועלול גם לגרום הרס לעצמו.
4. האחראים על האסמים (שנאגרו בסתיו) מצווים לתת לאנשים את מה שאופסן.
5. מכינים את המחרשות ואת כלי העבודה לקראת האביב.
6. הקיסר קורא לבעלי התפקידים שסביבו כדי למסור להם מה עומד לפניהם, ועליהם להכין תוכניות לשנה הבאה, להתכונן למה שעומד לקרות באביב.
7. בזמן הזה, החכם צם ומתנזר. ביתו צריך להיות סגור ועליו להישאר רגוע. הוא משתדל להימנע ממוזיקה ומין, ולא הולך אחרי תחושותיו. הוא נח ומרגיע את עצמו.

על גבר ואישה שנמצאים בסוף תקופת הפוריות שלהם אפשר לומר שהם "בחורף של חייהם". זוהי תקופה שדורשת זהירות רבה, זה זמן שבו כל דבר מבטא את האיכות ש"הכל סגור".

הצבא מתאמן. מקיימים אימונים לתחרויות שייערכו בקיץ.

על פי הטקסט, לבו של החורף מיוצג על ידי הזדווגות הנמרים, המנוגדת להמתנה ולאיפוק האופייניים לעונה זו. זוהי מטפורה שמתבטאת גם בפסלים שנמצאו במערות האדם הקדמון, המסמלת את גרעין התקווה של המשך החיים בעומק הקור והחשיכה.

חזרה הקודם תוכן הבא

בחודש השני של החורף הימים קצרים מאוד והאדם מחפש את השמש בשעה שהוא עדיין נח ומחכה לחידוש היחסים בין היאנג ליין, לתנועה של יציאה מהקור והקיפאון. תקופת החורף ביסודה היא מנוחה והמתנה, בשעה שהאביב הוא גרעין המצוי עדיין "בתוך האדמה" וכבר מתחיל בפנים להתעורר ולהפציע.

האדם מתפלל ומקריב מנחות לרוחות השומרות על הימים והאוקיאנוסים, על הנהרות הגדולים ועל הבארות העמוקות, על המעיינות ושאר מקורות המים הקרובים לסביבת חייו של האדם. האדם מתייחס לכוח המצוי במים מסביב בכבוד ובזהירות. למים יש פוטנציאל ברכה וסכנת הצפה והרס גם יחד.

טקסים אלה נערכים בחודש השני של החורף משום שזה לב העונה.

בחודש השני, ב־21 בדצמבר חל היום הקצר בשנה, שבו שעות האור מועטות ביותר והיין בשיאו. מתאריך זה והלאה הימים מתארכים והיאנג עולה בהדרגה ומגיע לשיאו במרכז הקיץ, ב־21 ביוני.

החודש השלישי של החורף חוזר על איכויות החודש השני, וההנחיות דומות. כל דבר צריך להיות מרוכז בפנימיותו, שמא יתפזר ויתבזבז. יש לשמור על המאגרים הפנימיים מהעונות הקודמות שלא יתבזבזו משום שבחורף קשה לחדש את המשאבים.

פירוש חופשי יותר של הטקסטים:

עונת החורף היא זמן של מנוחה והמתנה והנחת היסודות לשנה הבאה המתחילה באביב המתקרב. זה זמן של אגירת תמציות והטמנתן בפנים כדי להכין את האנרגיה שתפרוץ באביב. זה קשור בכליות כי הכליות הן ביטוי לתמציות או לחיים האותנטיים של האדם.

התמציות, כאמור, הן ההגשמה של החיים הרוחניים והאנושיים, והן מתחדשות כל הזמן מתוך קשר עם היסוד העמוק של חיי. לכן הלכה למעשה, החורף הוא גם אגירה, שמירה וסגירה, וגם חזרה למקורות, לשורשים.

רק כאשר אנו חוזרים לקשר עם המקור של חיינו אנו יכולים לחדש אותם. ולחזור לשורשים זה לברר מה באמת חשוב לחיינו ומה מיותר, מה חיוני ומה לא. אילו קשרים יש לשמור ולטפח ואילו אינם מבטאים את המקור האותנטי שלנו ועליהם יש לוותר. החורף הוא זמן של חזרה לעצמנו. אם בסתיו סילקנו כל מה שמיותר, בחורף אנו חוזרים לעיקר, לשורשים, למה שהכי חשוב לחיינו, למי שאנו באמת.

אפשר לומר שגם הצמחים חוזרים בחורף לשורשים. אפשר לגזום את הענפים המיותרים. החיוניות חוזרת לעץ רק דרך השורשים, ואם גוזמים את הענפים המיותרים, הכוח של השורשים עולה והצמיחה באביב תהיה חזקה וחיונית יותר.

מנוחת החורף היא כמו שנת לילה טובה. מכיוון שבלילה אין פעילות של השרירים והחושים, הדם והאנרגיה מופנים יותר לחידוש האיברים הפנימיים ומזינים את הפנימיות

שלנו. ואז בבוקר זרימת האנרגיה חיונית וטובה. וכמו בבוקר, כך גם בעונה הבאה, באביב, אפשר להתעורר עם רמת סדר גבוהה יותר, בכוחות מחודשים ובחיוניות טובה, בהיבט הפיזי והפסיכולוגי גם יחד. אם המנוחה בלילה או בחורף לא טובה ולא שקטה, לא נוכל לקום רעננים לקראת היום החדש, והחיבור מחדש בין שמים וארץ לצורך התחדשות ויצירה לא יהיה מלא.

מאחר שעונת החורף זו חזרה לשורשים ולביטוי אותנטי, זה הבסיס לכל מה שיהיה באביב, בקיץ ובסתיו. וזה דורש עבודה פנימית, מדיטציה ומנוחה מעיסוק יתר, בד בבד עם שמירה על הפתחים וסגירתם כדי לא לאבד את הצ'י.

גם בחורף יש תשוקה, אך חשוב למתן אותה. לא יותר מדי מין, לא יותר מדי רגשות בעוצמה, ולא יותר מדי פעילות ותנועה. אם לא נקפיד על כך, באביב תיתכן חולשה באנרגיה, ומחלות, כמפורט להלן.

יש שתי צורות של פגיעה בזמן האביב:

1. שיתוק או חולשת שרירים, ואז באביב אין די כוח לעשות דברים וליזום, אין תנופה וחיוניות. חוסר יכולת להזין את השרירים (בגלל אש בשרירים שמונעת את תנועתם).
2. חולשה בתנועת הצ'י הפנימי הקשורה לכליות, ואז אין די אנרגיה חיונית להגיב לאנרגיית האביב. הפחד, הקשור לכליות, מונע הצטרפות לחגיגת האביב והאדם עומד מהצד ולא משתתף. (אין מספיק חום הנובע מהצ'י הפנימי ומרגישים קור בארבעת קצות הגוף).

ומאחר שתנועת האביב היא להעלות את האנרגיה למעלה, בעקבות חולשה שיתוק ופחד אלה, תנועה זו לא תהיה אפשרית, ותהיה עצירה בהמשכיות החיים על כל המשתמע מכך.

וכל זאת משום שבחורף התשנו את הכליות והנוזלים שבתוכן, ומאחר שאנרגיית הכבד קשורה לצ'י הכליות, לא תהיה מספיק אנרגיה באיכות של האביב.

כך לפי התפיסה הסינית הרואה את כל הדברים קשורים ומהדהדים זה עם זה. וכמו ירייה בחץ וקשת, ככל שמותחים יותר אחורה (פנימה) – הירייה תהיה חזקה יותר.

בחורף עושים תוכניות ומתחזקים, וזהו מתח שממנו יש קפיצה למשהו חדש.

ובחיי אדם – החורף של חיינו הוא זמן של שלווה פנימית ומנוחה לאחר שמימשנו בחיינו את ארבע העונות והצ'י הייחודי של כל אחת. זמן של התכנסות וסגירה, חזרה לשורשים, לעצמנו, והבנה מהם החיים האותנטיים שלנו.

זו התבוננות שקטה בתואם בין הצ'י האישי וארבע העונות, וקבלת סופיות חיינו כהמשך טבעי של תנועת החיים. בתפיסה הסינית הפחד מהמוות נתפס כפתולוגיה של הכליות.

והנה סיפור ברוח האופטימיות הסינית המתייחסת למעקב אחר העונות, שמספרים תלמידיו של הפסיכיאטר האמריקאי הדגול מילטון אריקסון (1901-1980).

חזרה הקודם תוכן הבא

אריקסון היה ידוע ביכולתו לחולל שינוי גם אצל מטופלים קשים מאוד שלא הגיבו לשום טיפול אחר. גישתו בטיפול בדרך "הפרדוקסלית" היתה עתירת השראה ודמיון והושפעה מדרך הזן והדאו. להלן אביא דוגמה לשינוי שהתרחש במקרה קשה, שבו עשה אריקסון שימוש בהבנתו את תנועת עונות השנה כמטפורה שאפשרה את השינוי. על פי תפיסתו של אריקסון, הקרובה כאמור לרוח הדאו, לאדם יש מאגר משאבים לפתרון הבעיה שלו, אך קורה שהגישה למאגר חסומה. בטיפול, מורידים את החסימות כך שהאדם יוכל למצוא את הפתרון בעצמו. כי בתת־ההכרה, במאגר הפנימי שלו, יש לאדם את כל הניסיון והפיתרונות לבעיות חייו, אלא שלעתים ידע זה אינו נגיש לו. המטפל מאפשר לאדם הסובל להגיע מחדש למקורותיו הפנימיים על ידי כך שהוא פונה לתת־ההכרה בשפה שלה, שפת הסמלים והמטפורות.

מדובר היה באישה בשנות ה־40 לחייה שלקתה בדיכאון עמוק וממושך. לטיפול התרופתי המשולב בשוק חשמלי לא היתה כל השפעה. גם פסיכותרפיה לא הביאה לשינוי, והיא נדדה מבית חולים פסיכיאטרי אחד לשני. לבסוף, כמוצא אחרון, הוצע לה לקיים התייעצות עם פרופ' אריקסון. ההתייעצות התקיימה בנוכחות קהל אנשי מקצוע ותועדה על ידי השומעים.

אריקסון, שעבד בשיטת ההיפנוזה כדי לאפשר למסרים לעקוף את הביקורת השכלית ולהגיע למקום הפנימי שבאמת מחפש ריפוי, העביר את המסר בצורה מטפורית. לאחר שהאישה היתה שרויה בהיפנוזה, הוא החל לספר לה סיפור המתאר את האנרגיה בתנועה המקיפה את כל הקיים סביבה.

ומה שאמר לה היה כך: "עכשיו חורף, עונה שבה קר, הכל חשוך, אפרורי, ואין יודעים מתי תזרח שוב השמש. מרגישים דיכאון, שהוא חלק טבעי המתאים למה שקורה בחוץ. עובר יום ועוד יום, עדיין קר ומדכא, אך לפתע מציצה השמש לחצי שעה וציפור מופיעה מאי שם ומבשרת את האביב, ושבוע לאחר מכן הגשם שוב יורד ומרווה את האדמה, ובאורח פלא, מבלי שנדע איך, העשב מתחיל לנבוט, ויום אחד עץ השזיף פורח, וחסידות חולפות בשמים ונודדות לארצות הקור שנעשות יותר ויותר חמות. והנה כבר האביב בעיצומו בלי ששמנו לב איך זה קרה, הכל ירוק, מלבלב, צומח ומתעורר לחיים."

וכך הוסיף לספר איך אחרי האביב בא הקיץ, והסתיו, ושוב חורף, ולפתע שוב אביב...

תיעוד המקרה מדווח על שינוי ברור בכיוון החלמה.

המטפורה הזו נגעה קרוב לוודאי בנקודת החסימה העמוקה של אותה אישה, חסימה שניתקה אותה מתנועת החיים והשאירה אותה תקועה בפאזת הדיכאון, בעונת החורף.

אולי נגעה המטפורה גם ברוח ועוררה אותה כך שתתחיל להזין את חייה. אבל ללא ספק מרגע שהיא הצטרפה לתנועה הגדולה של החיים, כשעונות השנה הן ביטוי לצ'י המשתנה, היא החלימה מהדיכאון וחזרה לתנועת החיים המכילה את כל חילופי הצ'י והרגשות, שבה הפחד והדיכאון הם רק חלק ממעגל העונות והרגשות, ויש מקום גם לצמיחה, לגדילה, לשמחה ולכעס.

לסיכום:

בחורף, היין דומיננטי והיאנג בנסיגה. הצ'י המאפיין את עבודת החורף הוא צ'י של עבודה פנימית. בחורף תומכים ומניחים את היסודות כהכנה לפריצה ולצמיחה באביב. תנועת הצ'י היא לסגור, לאגור, לשמר ולתחזק כהכנה לעתיד.

גוזמים את מה שמיותר כדי לחזק את השורשים, שהם החלק בעץ שבו מושקעת האנרגיה. בודקים אם אין דברים מיותרים או מזיקים בשורשים ומנקים אותם.

היסוד של היין מכוון לעבודה פנימית, לעסוק בעצמנו כדי להתחדש. יש מעט יאנג. אין אנרגיה מוחצנת, הכל מושקע בבית פנימה. יש מנוחה, המתנה והכלה, וכמו בחלום – העבודה נעשית בפנים. בחורף נמצאים בעיקר בבית, ישנים הרבה, עוסקים בניקוי השורשים ובתחזוקתם, עושים "סדר במגירות", זורקים בגדים ישנים ומפנים מקום לחדשים. כלומר, בודקים מה באמת חיוני לחיינו ומה מיותר. גוזמים את המיותר, וכמו בגיזום, מורידים את עומס היתר כדי לתת תנופה לצמיחה חדשה. חורף זה חזרה לשורשים, למקורות חיינו, מסדרים אלבומים, כותבים זיכרונות, בודקים אילו קשרים באמת חשובים ואילו לא – ועל החשובים שומרים.

הרגש עם איכות יין התואם את צ'י החורף הוא פחד, מסתורין ועומק. כמו באנליזה, נכנסים פנימה ולא יודעים איך נצא. יש פחד שקשור בכניסה לעמוק ולבלתי ידוע.

הצ'י של האדם בחורף של חייו הוא עם איכות של סוף מחזור, איסוף יחד, גיבוש (כמו מים שמתגבשים לקרח), סיום ואחזקת דברים.

בחורף נותנים ביטוי למעט תשוקה (מיניות, התרגשויות, פעילות יתר) כדי לא לאבד צ'י.

ישנים יותר, ובשינה סוגרים את החושים כלפי חוץ.

בחורף מטמינים בפנים תמציות כדי להכין מאגר של אנרגיה. אוכלים מזון עתיר אנרגיה ותמציות כמו שורשים.

האלמנט של החורף הוא מים, הצבע כחול־כהה או שחור, והטעם מלוח.

אם לא תחזקנו נכון את הצ'י בחורף, נראה את התוצאות באביב. תיתכן אז חולשה באנרגיה, בלבלוב ובפריחה.

חזרה הקודם תוכן הבא

6. מרכז (אדמה)

עונה חמישית, יין טהור עם איכות צ'י של אדמה.

זוהי אינה עונה בפני עצמה, אלא מה שמאפשר את שאר העונות. היא מרכז התומך במעבר בין העונות.

הקיסר כאמור שימש מעין מתווך, מי שמארגן את הקשר בין שמים וארץ ומהווה מודל לשאר האזרחים איך לחזור לדרך, לדאו. הקיסר הוא כמו הלב בגוף האדם, המדריך אותו כל הזמן לשמור על הדרך.

בארמון הקיסר היו תשעה חדרים, ובכל חודש היה הקיסר עובר לחדר אחר כדי להודיע מהם המצבים המיוחדים בכל חודש, ולשמש מודל להם. במרכז הארמון היה חדר שיוחד למרכז, ובמעבר בין עונה לעונה היה הקיסר עובר דרך המרכז.

להלן פירוט מבנה חדרי הארמון שנקרא Ming-Tang, ותיאור התקופה שבה שהה הקיסר בכל אחד מהחדרים:

דרום

	קיץ אביב	קיץ	קיץ סתיו	
מזרח	אביב	**מרכז (אדמה)**	סתיו	**מערב**
	אביב חורף	חורף	סתיו חורף	

צפון

כדי לעבור מעונה לעונה, וכדי שאכן יתרחש שינוי אמיתי, יש לסגת קצת לאחור ולעבור דרך המרכז.

דרך זו מדגישה שזמן המעבר בין תקופות שבהן היאנג דומיננטי, ובין אלה שבהן היין שולט הוא זמן רגיש, וצריך לתחזק אותו ולתמוך בו על ידי פנייה לתשתית הקבועה והיציבה שהיא האדמה, שהיא כולה יין. כך מונעים זעזוע גדול מדי.

גם בספרי הרפואה מדובר בעונה החמישית, שחשיבותה רבה במיוחד במעבר בין קיץ לסתיו, ובין החורף לאביב. המעבר מאביב לקיץ, מעבר מיאנג ליותר יאנג, טבעי יותר וזורם בקלות רבה יותר. כך גם המעבר מסתיו לחורף, שם עוברים מיין ליותר יין.

אם כך, איכות הצ'י של המרכז עם איכות היין של האדמה היא לתמוך, להכיל, להחזיק, לספוג, לייצב, לאגור ולשמור.

בגוף האדם, מרכז ההתמרה של צ'י האדמה הוא הטחול. הצבעים התואמים את צ'י האדמה הם צהוב, כתום.

הטעם – מתוק, והרגש – חשיבה אובססיבית, ודיכאון.

נוסף על צווי הקיסר, שהובאו כדוגמה בעונות הקודמות, היה בסין ספר "שולחן ערוך", אלמנך, ספר המפרט מה לעשות בכל יום בשנה, איך להתלבש, מה לאכול, אילו טקסים לערוך. היה צורך בספר הזה משום שהאנשים כבר שכחו לעקוב אחר הצ'י מבפנים. אפשר לראות ספר זה גם כמדריך טוב ברפואה מונעת, איך לנהוג כדי לשמור על הבריאות ולתחזק אותה.

7. מחזורי העונות

מחזור העונות מבטא את המקצב האנרגטי לאורך השנה. אדם צריך להיות מסוגל לפעול ולהיות מתואם עם כל איכויות הצ'י של העונות. לזרום, לכעוס, לפרוץ כלפי מעלה וליצור – כמו באביב. לפתח, לממש, להוציא לפועל ולשמוח – כמו בקיץ. לאסוף את פירותיו, לבקר, להקפיד, להיות מחושב וגם לחוש עצב מעודן – כמו בסתיו. להכניס פנימה, לאגור, לשמור, לחזור לשורשים ולחוש פחד – כמו בחורף. לתמוך, להכיל, לייצב ולהחזיק, ולחוש כבדות – כמו בעונת המרכז (אדמה).

לכל עונה יש אמנם איכות משלה:

לאביב – איכות של ילדות ונעורים.
לקיץ – איכות של בגרות והבשלה.
לסתיו – איכות של איסוף פירות החיים והתרוקנות ה"קן".
לחורף – איכות של שלב סיום החיים, מנוחה ושלווה.

אבל בכל תקופת חיים, בכל שנה ובכל גיל, גם בחורף של חיינו וגם בקיץ, יש לנו את כל המעגלים של אביב, קיץ, סתיו וחורף, המעשירים אותנו ומאפשרים התחדשות ייחודית בכל עונת חיים. ובכל יום, יש לנו את כל מחזור הצ'י:

בבוקר – צ'י של אביב: יקיצה, התחדשות, מרץ.
בצהריים – צ'י של קיץ: הפעילות בשיאה.
בערב – צ'י של סתיו: בין ערביים נוגה, עצב, חותמים את היום ובודקים מה עשינו.
ובלילה – צ'י של חורף: התכנסות פנימה, עבודה פנימית, מנוחה, שלווה וחלום.

המחזורים של צ'י העונות מופיעים במעגלי החיים, במעגל השנה, במעגל היום, ובכל מיני שלבים בחיינו.

חזרה הקודם תוכן הבא

לעקוב אחר הצ'י של העונה בטבע, בחקלאות ובמזג האוויר, פירושו לכוונן מחדש את כל צורות הצ'י בתוכנו כדי שנוכל בזמן המתאים ליזום תוכניות ולהתחדש, וגם לממש את תוכניותינו במציאות, לאסוף את פירותיהן ולסיים את מעגל היצירה והחיים.

8. הפתולוגיות הקשורות בעונות

הקטע הבא, סיומו של פרק 2 ב־*Su Wen*,[14] הוא טקסט פשוט ומדויק. הוא דן במה שעלול לקרות ברמה הכללית אם לאורך זמן לא עוקבים אחרי אנרגיית העונות ולא בונים נכון את הגוף במעקב אחר אנרגיית השמים והארץ.

התוצאות, כמו תמיד בתפיסה הסינית, ניכרות גם בטבע וגם בחיי האדם פנימה, בבריאותו ובחיוניותו.

הקדושים, או החכמים, ההולכים אחר הדאו, הם אלה ששומרים לא רק על גופם הם, אלא גם על השבת האיזון ליחיד ולמערכת כולה, וזאת כדי לשמר את החיים בכלל. הם עושים זאת בשקט ובצנעה, מבלי שיקבלו כל טובת הנאה בכבוד או בחומר, רק משום שהם נאמנים לדרך עצמה.

כל תרבות צריכה לאפשר בתוכה אנשי דרך כאלה ולשמור מכל משמר על גחלת האש החיונית שלא תכבה.

את תיאורי הקטסטרופות והשיבושים של ביטויי השמים והאדמה המתוארים בטקסט יש לקרוא כמטפורה לנזקים האפשריים בהיעדר משאבים חיוניים בחיי האדם. כך למשל, מטפורה של עננים וגשם מייצגת את החילופין של הצ'י והנוזלים בגוף האדם.

להלן הטקסט:

"כאשר הצ'י בשמים
בהיר ושקט,
אז האור זוהר.

14. *The Way of Heaven* [30] עמ' 122-143.

אם סגולת השמים נאגרת ללא גבול,
דבר לא יורד.
כאשר השמים מחזיקים את סגולתם הזוהרת,
נמנעת קרינתם של השמש והירח.
השפעות מעוותות פוגעות בחורים ובפתחים
ולכן צ'י היאנג נחסם
מבפנים ומבחוץ.

צ'י האדמה אינו יכול להראות את סגולתו הזוהרת,
עננים וערפילים אינם מייצרים עוד תמציות חיוניות,
והמפגש הזה למעלה אינו מביא
לירידת הטל הלבן.
חליפין ותקשורת אינם מתרחשים.
ריבוא היצורים
אינם מגשימים עוד את ייעודם בחיים,
אפילו העצים הגדולים
נכחדים בהמוניהם.

כאשר הצ'י נעשה לא בריא,
החיים אינם פורצים,
רוחות וגשמים מופיעים באופן לא סדיר,
פניני הטל אינן יורדות
והצמחייה אינה משגשגת.

רוחות פרצים מזיקות סובבות במשבים פתאומיים,
גשמי זעף יורדים בלי הרף,
וארבע העונות של השמים והארץ
לא תומכות עוד זו בזו.
הדרך אבדה.
עוד לפני שהדברים הגשימו את עצמם,
הם נהרסים.

רק הקדושים,
העוקבים אחר המהלך הטבעי של הדברים,

נשמרים ללא פגע
ומצילים את ריבוא היצורים מהכחדה.
צ'י החיים אינו מתייבש ומתכלה [...]

היין והיאנג של ארבע העונות
הם השורש והגזע [השורשים והענפים]
של ריבוא היצורים.
לכן, הקדושים,
באביב ובקיץ שומרים על היאנג,
בסתיו ובחורף שומרים על היין.

על ידי הליכה בעקבות השורשים,
הם מלווים את ריבוא היצורים
שוקעים ועולים,
בשער שבו הם נוצרים וגדלים.

הליכה נגד השורשים
פירושה להתקיף את הגזע
ולהרוס את האותנטיות עצמה.

ארבע העונות של יין4יאנג
הן הסוף והראשית של ריבוא היצורים,
גזע המוות והחיים.

הליכה בניגוד לזרם
היא הפורענות שהורסת את החיים.

הליכה עם הזרם
תמנע מחלות.
זה נקרא להשיג את הדרך.

הדרך:
הקדושים הולכים בה,
פתאים מעריצים אותה.

מי שעוקב אחר היין4יאנג יחיה,
מי שהולך בניגוד לזה ימות.
מי שעוקב אחרי זה משמר סדר תקין,
מי שמתנגד לזה יוצר אי־סדר.
מי שמתנגד לתנועה הטבעית
ייצור זרמים נגדיים.
לזאת ייקרא חסימות ומכשולים פנימיים.

לכן
הקדושים לא חיכו
שהמחלות יופיעו,
אלא דאגו לעצמם
לפני שהופיעו.
הם לא חיכו לאי־סדרים והפרעות בחייהם
אלא דאגו למנוע אותם קודם הופעתם.
[...]

לחכות עד שהמחלה תתפתח
כדי לרפא אותה,
לחכות להפרעה שתופיע
כדי לטפל בה,
זה לחכות עד שמרגישים צמא
כדי להתחיל לחפור את הבאר,
לחכות לקרב
כדי לחשל את כלי הנשק.
האם אין זה מאוחר מדי?"

וכמה מילות פרשנות על הטקסט הזה:
בתפיסה הסינית יש הקבלה בין הלב, שהוא המקום המבטא את המקור האותנטי של חיי האדם, ובין השמים – המקור של החיים עצמם. וכשמדברים על האדם מדברים על מרכז חייו והיכולת שלו לשמור בחייו את הטבע העמוק שלו.

נאמר כאן שכשסגולת השמים נאגרת ללא גבול, כלומר כשהיא בעוצמה ובעודפות, שום דבר לא יוצא, ריקוד העונות נחסם והחי והצומח נפגעים. רק כשאנרגיית השמים בהירה ושקטה, הזוהר שופע על הכל, כסגולה המאפשרת לעקוב אחר העונות.

כשהאנרגיה בהירה בלב, האדם מלא אור והאור השופע מתפשט לכל האיברים (לא כקרינה חזקה וחודרת), ומאפשר תפקוד הרמוני.

כשהקיסר, כמו הלב של הממלכה, שקט ובהיר – השקט מתפשט בכל הממלכה, לא בתופים ובמחולות ולא בהצהרות מהדהדות – הוא פשוט שופע ודברים מתנהלים היטב.

לאדם כזה שלבו שקט ובהיר לא יארע רע. הסגולה שמורה בעומק לבו וממשיכה לזרום בשקט ולאפשר הרמוניה.

הבעיה מתחילה בתשוקה ליותר מדי אור. גם לאו דזה מתריע מפני משהו בולט וזוהר מדי. מתוך תשוקה להרבה אור, הוא נאגר, נחסם ונתקע, או מוקרן בצורה מזיקה. כך נמנעת שפיעה שקטה ואותנטית של אנרגיית השמים, וזו תחילתה של פתולוגיה.

אם אתם המורה, הלב, הקיסר, השמים – עליכם לסנן את האור, להקטין את העוצמה, ולתת לסגולה להיות בפנים במעין קודש קודשים באין רואים. כי כשהשמים מלאים באור אמיתי, רק אז הוא שופע כסגולה לכל מקום.

כשהלב מלא מדי באור, החושים, בעיקר העיניים, לא יכולים להכיל אותו. שמש וירח הם דימוי לעיניים. אם האור נשמר בלב, כל מה שיעבור דרך החושים יהיה נקי מתשוקת יתר ודבר לא יפריע לוויסות האנרגיה שבאה מן הלב. אך אם הלב מלא בתאווה "להיות מלא באור" – גם החושים יהיו מלאים בתשוקה ולא יוכלו להתמלא באנרגיה אותנטית של החיים עצמם, והם יקרינו לשווא את האור שצריך להישאר בלב, או שיימנעו את שפיעתו החיונית.

זו על פי הטקסט תחילתה של הפתולוגיה. עיוות זה גורם לבזבוז אנרגיה ומחליש את תפקוד האיברים הפנימיים. ואז נחלשת גם ההתגוננות מפני אנרגיות פולשות שליליות. במקרה כזה, האנרגיות הפולשות יחדרו דרך פתחי הגוף ויפגעו בו. ובהמשך לפתולוגיה כזו, היין והיאנג של אנרגיית השמים והאדמה לא מתפקדים, והחיבור ביניהם לא מייצר חיים.

במצב בריא, האנרגיה זורמת בקלות, ואילו במצב הפתולוגי הצ'י תקוע לחלוטין, לא זורם מבפנים החוצה ומהחוץ פנימה. וכשהצ'י לא מגיע לפני השטח, השיער דהוי, צבע הפנים חסר חיוניות ואין ברק בעיניים.

העננים חסרי התמציות הם דימוי של חסר בלחות פנימית חמה. ואילו הערפל הוא דימוי לאיכות מזינה החודרת לכל פינה בגוף.

הטל הוא מטפורה לתמצית קלה ומעודנת כל כך שנעלמת מיד כשהשמש זורחת. זה משהו המצוי בין התמציות והאנרגיה. ולכן הדאואיסטים ששאפו לחיי נצח הזינו את עצמם באגלי טל. (ייתכן שהרעיון של פרחי באך שנאספים עם טל הבוקר יונק מתפיסה זו).

הטל הוא גם דימוי למה שקורה בין השמים לארץ, בין הלב (יאנג) לכליות (יין). זה משהו על פני הארץ שתואם את מה שלמעלה ומהדהד יחד. הטל הוא דימוי לדבר היקר מכל שבתוכנו, לתמציות החיוניות המעודנות ביותר המזינות את הרוח החיונית. אם משהו מופר – הטל לא נוצר. אין קשר וחיבור בין הדברים והכל נפרד ותקוע כמו בחורף. זהו חורף פסיכולוגי, זה דיכאון, זה נתק שחל בתהליך הזורם של החילופין בין היין והיאנג, ואז גם הלב לא יכול לשלוט

חזרה הקודם תוכן הבא

בצורה נכונה. הוא לא יכול להכיל את האור ולאפשר לאדם לחיות במלאות את חייו ולהגשים את ייעודו. ואם האנשים לא יכולים להגשים את עצמם, הם נכחדים.

גם העצים הגדולים שנכחדים הם מטפורה ליצור אנושי שהוא יחסית חסון וחזק, אך לא יוכל לעמוד מול קטסטרופות אם לא יהיה מוזן היטב מבפנים.

לא רק בטבע, גם בחיי אדם יש אירועים רבים עם פוטנציאל הרס שהם כמו הוריקן, או סערה, כשהכל יוצא מסדר ושיווי משקל. מדובר במצבים של מוות של אדם קרוב, פרידה, חורבן כלכלי, מלחמה.

מופיע כאן דימוי של חורף כל כך קשה שהוא לא מאפשר את האביב כי אין יותר מקצב של יין ויאנג. הדימוי הוא של רוחות וגשם זלעפות שיורדים על הארץ וממיטים חורבן.

מקצב היין והיאנג הוא הדופק של החיים, וארבע העונות הן דגם של דיאלוג בין יין ויאנג שמזין את החיים. אי־סדרים בגוף האדם יכולים להתייחס לאי־סדרים בארבע העונות, ואז ארבע העונות לא תומכות זו בזו. כאשר התהליך נע בזרימה ודופק נכונים, כל עונה נתמכת על ידי קודמתה ותומכת בבאה אחריה וכך המעגל ממשיך לנוע. אם הדרך אבדה, פירוש הדבר שאבדו הסדר, והמפגש והתנועה בין יין ויאנג.

דגם ארבע העונות הוא דרך יפה לתאר את ההיבטים הללו של מעגלי האנרגיה.

ומה עלינו לעשות מול מצבי משבר וחורבן כדי לשרוד?

תשובת הטקסט היא שרק הקדושים החכמים שעוקבים אחרי הדרך יכולים למצוא את דרכם ולא ללכת לאיבוד גם בזמן אסון. כי מי שלא עוקב אחרי המחזור הטבעי של הדברים או העונות, לא עמיד להתמודד עם מצבים קשים וקיצוניים. החכמים עמידים כי הם פחות תלויים בחוץ והם מתחזקים את האנרגיה שלהם בתוך עצמם, ואז בקלות יחסית הם יכולים להשיב סדר ואיזון לתנועת החיים הרגילה.

מי שמוסיף לשמור בתוכו על זרימה טבעית של יין ויאנג, שומר על ריבוא היצורים מהכחדה. הוא שומר שאנרגיית החיים לא תתכלה ולא תתייבש והחיים יוכלו להימשך. כך הטקסט. אדם שמציל את עצמו יכול להציל גם אחרים המצויים באותו המצב רק על ידי היותו מודל שקט לדרך.

"היין והיאנג של ארבע העונות הם השורש והגזע
[השורשים והענפים] של ריבוא היצורים".

כל יצור צריך לעקוב אחר השינויים והתמורות בין היין והיאנג, כשבאביב ובקיץ מתחזקים את היאנג, ובסתיו ובחורף – את היין. זה תהליך של עלייה וירידה. כך עד שמגיעים לעומק, לשורשים, ומתחזקים גם אותם. וכך, ירידה לשורשים ועלייה לענפים – זהו ריקוד העונות, כמו

צלילה לעומק וציפה מחדש על פני המים.

ואז ניתן להימצא בשער שבו היצורים נולדו וצמחו. ומהו אותו שער שמופיע כאן?

בטקסטים מסוימים, כמו לאו דזה ואחרים, מופיע הרעיון שאנחנו נכנסים לחיים דרך דלת או שער.

"השער לנקבי האפל:
לזאת ייקרא 'שורש השמים והארץ';
מתמשך לאין קץ [...]"
- לאו דזה, פרק 6

יש כאן דימוי של פתח שדרכו כל היצורים החיים עוברים מהקיום חסר הצורה, לפני ההתהוות, לעבר הקיום בעולם הצורות. ההנחה היא שיש קיום גם ללא צורה, מעברו השני של השער. ומה יש שם? יש שם הכל אבל איננו יכולים לדעת ולראות. רק ברגע שמשהו עובר את השער אנחנו יכולים לראות אותו.

הדלת, או השער הזה, הם דימוי לרגע הופעת כל היצורים. זהו השער לחיים ולגורל האישי.

וכיחיד עם גורל אישי, יש לאדם את הטבע האישי שלו שנטבע ברגע שעבר את השער אל עולם הצורות, ועליו להגשים את הטבע שלו. זו דרך לממש את דרך השמים.

הקיום בצד האחר, חסר הצורה, הוא קיום ייני. ואולי השער הוא מעין תנופה לעבר החיים, או כפי שאמרו האקזיסטנציאליסטים במאה ה־20, הלידה היא ההיזרקות לחיים. ומכאן שגם תנופת ההולדה וגם ההתפתחות הן אלמנטים יאנגיים. ואם כך, החיים על פי תפיסה זו מתחוללים למעלה בשמים ונעים במהירות להתגשם על פני הארץ, ואחר כך נעלמים מחוץ לתפיסתנו וזורמים בעומק החבוי והבלתי נראה.

האדם מופתע מהיותו חי, ומלא תהייה והתפעלות מהחיזיון הזה. ובו בזמן הוא חש שקט באשר למקור חייו ולסופם. ובשקט הזה, בלא פחד, האדם פנוי להיות קשוב וער, למקם את עצמו על הדרך ולא לסטות ממנה.

על התנועה הזו עלינו לשמור דרך המעקב אחרי תנועת היין והיאנג במסלול ארבע העונות. ללכת נגד זה פירושו ללכת נגד הטבע הפנימי והמהותי שלנו, נגד המנוע שדוחף אותנו לחיים.

המכשולים הפנימיים החוסמים את התנועה הזו בזרימת היין והיאנג הם הפתולוגיה. פתולוגיה פירושה שהיין והיאנג תקועים בגוף, אין מעבר וזרימה ביניהם, אין חילופי אנרגיה ביניהם ואין תנועה בגוף, ובאין תנועה – אין חיים.

אפשרות פתולוגית אחרת היא כשהיין תקוע בחלק הפנימי של הגוף והיאנג תקוע בחלק החיצוני ולא יכול לנוע לקראת היין. יכולים להיות מסלולים רבים אחרים לתקיעות בין יין ויאנג. בפרק 9 ב־*Ling Shu* יש כמה דוגמאות למסלולים שנתקעים והסבר איך לשחררם.

נסיים בשיר הלל לקיים, ולמעגלי העונות והחיים, מפיו של משורר העולם וולט ויטמן:[15]

"אתכם האדמה והחיים עד יזהיר קו אחרון אשירה...
...פי נשמתי הפתוח יביע שמחה,
עיני נשמתי שלמות תראינה,
חיים טבעיים שבי באמונה יהללו דברים,
עד עולם יאשרו חג נצחונם של דברים.
נהדר כל וכל!
...אך טוב בכל,
בשובע הרצון ובבטחה שבבעלי החיים,
בחזרת העונות שנה שנה,
בצהלת הנעורים,
בכוח ובשפע שבגברות,
בגדולה ובתפארת שבזקנה,
בשקפים המופלאים שבמוות.
מה נפלא צאת לדרך!
מה נפלא היות פה!"

---

15. מתוך "שיר עם שקיעה", **עלי עשב**, ספריית פועלים, 1984 (עמ' 467).

פרק 5

חמשת האלמנטים

א. מבוא

ב. מים (Shui)

ג. עץ (Mu)

ד. אש (Huo)

ה. מתכת (Jin)

ו. אדמה (Tu)

ז. מעגל האלמנטים והשתקפותם בגוף האדם

המקורות שעליהם מתבסס **פרק 5 - חמשת האלמנטים**:

- קטע מתוך כתביו של Hong Fan הנמצא בספר *Shujing Book of Documents* (אחד מחמשת הספרים הקלאסיים של התרבות הסינית הקדומה).
- *Su Wen* פרק 5. הפרק דן ביין־יאנג ובחמשת האלמנטים. הוא דן באיכויות האנרגיה שניתנת להבחנה על פני כדור הארץ כדי לסווג את האנרגיה בגוף האדם ולתפעל אותה כדי לתחזק את בריאותו.
- *Lu Shi Chun Gio* - **ספר הסתיו והאביב** (המאה השלישית לפנה"ס).

א. מבוא

הרגשות ניתנים להבנה על בסיס תורת היין־יאנג וחמשת האלמנטים, אשר הביטוי הקוסמי שלהם בגוף האדם הוא בחמשת האיברים המלאים (Zang). לכן בבואנו לדון ברגשות על פי התפיסה הסינית המסורתית, עלינו להציג בקיצור את תורת חמש האלמנטים, שהיא לב לבה של החשיבה הסינית המסורתית ואין לה כל מקבילה בחשיבה המערבית. זה מתייחס לראייה הקוסמולוגית על העולם ומסביר את הקשר שבין "דרך הטבע" ו"דרך האדם".

ראשית, חזרה קצרה על מושגי היין־יאנג בהקשר של חמשת האלמנטים, הגוף והרגשות.

היין־יאנג הם המסלול של כל הצמדים או הניגודים שבמציאות, וחילופיות של היבטי המציאות השונים. בה בעת, היין־יאנג הם ביטוי של האחד. הם מקצב הצ'י של היקום. אין אלה שני סוגי אנרגיות, אלא היבט כפול של הצ'י, שמאפשר את החילופיות מצד אחד ואת הקשר אל האחד השלם מן הצד האחר. כדי ליצור יממה (שלם) צריך יום ולילה. כדי ליצור מהלך זמן של שנה צריך חילופי קור וחום, וכן הלאה. החילופין וההשתנות הם בזמן (אנרגיה, יאנג) ובמרחב (צורה, יין).

גם חמשת האלמנטים הם מקצב של הצ'י הקוסמי, אך לא ברמת השניים - יין־יאנג, אלא ברמת החמש.

חמשת האלמנטים הם הסוכנים שמבטאים את האיכויות השונות של תנועת הצ'י ביקום, ואת הרצף וההמשכיות של החילופיות ויחסי הגומלין בין התופעות השונות.

כל הצ'י שיוצר שינויים בחיים מתורגם לחמש צורות או איכויות תנועה, וכל תנועה מיוחסת לאחת מחמש איכויות הצ'י הזה, אבל כל החמש האלה הן ביטוי של השלם. חמש איכויות הצ'י הללו אינן רק חמש איכויות סטטיות, אלא הן מקיימות מעגלים של יחסי גומלין ביניהן. יש ניגודים, קוטביות, הזנה ושליטה. זו הדרך לתאר את אנרגיית החיים. על פי זה אפשר לייחס כל תופעה לחמשת סוגי הצ'י הללו, ובהתאם לכך אפשר לראות פעולת תגובה ויחסי גומלין בכל סוגי התנועות בחיינו.

גם הצ'י בחיי האדם פועל על פי אותו הדגם של חמשת סוגי הצ'י הקוסמיים. ועל פי זה אנו

חזרה הקודם תוכן הבא

יכולים להבין ולדעת מה קורה בגוף, בנורמליות ובפתולוגיה, ולהבין את ההפרעות בזרימת הצ'י הדורשות התערבות טיפולית.

כל איבר מאופיין על ידי חמשת האלמנטים, וגם הרגשות מאורגנים על פי אותן חמש איכויות הצ'י. וכמובן יש לזכור שהמחשבה הסינית מתייחסת לתנועת האנרגיה יותר מאשר לחומר.

לפיכך, כאשר רוצים להבין תקלה, בעיה או פתולוגיה, לצורך ריפוי, תמיד צריך לגשת להבנה בכל הרמות:

- ברמת האחד השלם
- ברמת השניים – היין־יאנג
- ברמת חמש איכויות הצ'י שמקושרות עם חמשת האלמנטים
- על פי תפיסת חמשת האיברים המלאים
- ועל פי תפיסת חמשת הרגשות

לא פעם עולה השאלה מדוע בחרו אנשי סין העתיקה בחמישה אלמנטים מסוימים ולא באחרים? התשובה לא ידועה אבל ישנה מסורת המצביעה על הופעת כל אלמנט, ואותה נפרט בהמשך.

אך קודם נחזור מעט על רמת השניים – יין־יאנג. בפרק 5 של *Su Wen* הקיסר הצהוב מצהיר:

"יין ויאנג זו הדרך של שמים וארץ
עמוד התווך והרשת של כל היצורים.
[...]
היאנג שמצטבר הוא השמים,
היין שמצטבר יוצר את הארץ.
היין זה שקט, היאנג זה תנועה,
היאנג מביא את החיים, היין מאפשר את הצמיחה.
היאנג מביא את המוות, היין טומן באדמה.
היאנג משנה את האנרגיה, היין משלים את הצורות.
הקור במְרבו - מאפשר לחום להופיע
החום במְרבו - מאפשר לקור להופיע
אנרגיית הקור - מולידה את העכור
(מה שיורד למטה ונעשה דחוס)
אנרגיית החום מולידה את הבהיר
(מה שעולה למעלה ונעשה קל)."

בחיים אנו זקוקים גם לבהיר וגם לעכור, גם לשמים וגם לארץ, כל דבר בזמנו ובמקומו. ובגוף האדם, כשהאנרגיה שהיתה מיועדת לעלות למעלה, מצטברת למטה, באזור האגן, הגוף לא יכול

להעלות את תמציות המזון. וכשהאנרגיה העכורה, שאמורה להיות למטה, עולה למעלה, היא נדחפת לחלק העליון של החזה והאדם חש נפיחות, מלאות לא נעימה ומועקה בחזה.

הפעילויות המנוגדות הללו של היין והיאנג פועלות בניגוד לתנועות הטבעיות של החיים ולכן מתבטאות כמחלות.

אנו יודעים מה שייך למעלה ומה למטה על ידי הסתכלות בטבע, וזו דרך יפה להראות את הקשר בין יין ויאנג. בטבע, היאנג הבהיר יוצר את השמים, והיין העכור יוצר את הארץ. בעלייה, אנרגיית הארץ יוצרת את העננים, ובירידה, אנרגיית השמים יוצרת את הגשם. הגשם בא מאנרגיית הארץ, והעננים מאנרגיית השמים. העננים מתהווים מאדים הבאים מהארץ, אך הם מתהווים בשמים מאנרגיית השמים. זו האחדות שמעבר לשינויים, והקשר בין יין ויאנג מראה את זה.

ובגוף האדם, בהקבלה, היאנג הבהיר מופיע דרך הפתחים העליונים, והיין העכור מופיע דרך הפתחים התחתונים. התמציות נעות יחד עם האנרגיה ומופצות לכל הגוף. כשהן מצטרפות לתנועת היין הן יורדות למטה, נעשות דחוסות יותר ונכנסות לאיברים המלאים, ומה שבהיר עולה למעלה ונעשה יותר ויותר אוורירי.

היאנג הבהיר מאפשר את המלאות לארבע הגפיים. היין העכור מאפשר את חמשת האיברים המלאים. היאנג יוצר את האנרגיה, והיין יוצר את הנוזלים, התמציות והטעמים. לטעמים יש כבר איכות של חומר, ולכן - תמציות, טעם וצורת הגוף הם ההיבט הייני. אנרגיה, תנועה ושינויים הם ההיבט היאנגי.

מקורן של המחלות הוא בחוסר הרמוניה בין יין ליאנג, ובתנועה שאינה תואמת את התנועה הטבעית הייחודית לאותה איכות. וההרמוניה, יש לזכור, קשורה בהקרנה והארה של הרוח בלב – אם הוא מואר וספוג ברוח, הוא מווסת ומנהל נכון את כל תנועות היין והיאנג בגוף.

ונמשיך בהדהוד בין יין ויאנג בגוף. בהמשך פרק 5 ב־*Su Wen*:

"השינויים (יאנג) יוצרים תמציות (יין)
והאנרגיה (יאנג) יוצרת צורות (יין).
[...]
כאשר היין שולט - תהיה מחלה עם איכות יאנג,
כאשר היאנג שולט - תהיה מחלה עם איכות יין.
[...]
כאשר הקור חוזר על עצמו הוא יוצר חום,
כאשר החום חוזר על עצמו הוא יוצר קור.
הקור פוגע בגוף - (שהוא יין)
החום פוגע באנרגיה (צ'י) - (שהיא יאנג).
פגיעה באנרגיה גורמת לכאב (שהוא חסר צורה),

חזרה הקודם תוכן הבא

פגיעה בצורת הגוף גורמת לנפיחות (שיש לה צורה)."

כשהרוח (wind) שולטת – יש תנועה. כשהחום שולט – יש נפיחות.
כשהיובש שולט – יש התייבשות, כשהקור שולט – יש בצקת, וכשהלחות שולטת – יש שלשול."

מכאן אנו ממשיכים להופעת חמש האיכויות או הפאזות, שנקראות חמשת האלמנטים, כפי שתואר לעיל.

בטקסטים נאמר שלשמים יש ארבע עונות וחמש פאזות כדי ליצור את כל תנועות החיים: להוליד, לצמוח, לאסוף ולקבור, ואת כל האיכויות הקוסמיות שקשורות בחיים: קור, חום, לחות, יובש ורוח.

לאדם יש חמישה איברים שיוצרים את החיים הפנימיים שלו, ועם התמרת אנרגיות אלה הנובעות מהם, הוא יוצר חמישה רגשות: רוממות רוח, כעס, עצב, צער ואבל, ופחד.

רוממות רוח וכעס פוגעים באנרגיה, קור וחום פוגעים בצורת הגוף, כעס אלים פוגע ביין ורוממות רוח קיצונית פוגעת ביאנג. וכשהזרימה תקועה, החיוניות עוזבת את הגוף. כשכעס ורוממות רוח, חום וקור לא מווסתים היטב – החיים נפגעים.

וכפי שראינו בפרק על העונות, פגיעה על ידי קור בחורף מביאה למחלת חום באביב. פגיעה על ידי הרוח באביב, מביאה לחום והתקררות בסתיו, ופגיעה על ידי לחות בסתיו מביאה לשיעול בחורף.

וב־*Su Wen* פרק 5, הקיסר מלמד כך:

"לפי המסורת שקיבלתי, האנשים הקדמונים יצרו תצוגה
הגיונית של גוף האדם. הם ארגנו את גוף האדם, הבחינו
בין איברים מלאים (Zang) לאיברים חלולים (Fu). הגדירו
את הקצוות והשלוחות של המרידיאנים. הם איחדו אותם
יחד כדי שהזרימה תהיה חופשית בשישה צמתים. כל אחד
בהתאם לחוק המתאים לו.
למקומות שבהם פורצת אנרגיה קבעו את המיקום
ונתנו שם. דרך העמקים והתהומות, ודרך העצמות בהן
הם תלויים, הם הכירו בפעילות התנועתית המתקיימת
באמצעותם
[...]
הם נתנו לכל אחד את הסיבה למה שמתרחש [על פני
השטח של הגוף].

הם שייכו ליין וליאנג של ארבע העונות את הקצב המדויק
של המחזורים ואת מסלולם הקבוע... הם הכירו את כל
ההקשרים החיצוניים והפנימיים ואת כל התנועות בצד
הפנימי והחיצוני."

זה הבסיס כולו גם להבנת הרגשות בהמשך. אך קודם נפרט יותר מהם חמשת האלמנטים.

לחמשת האלמנטים אפשר לקרוא גם **חמש הפאזות**, **חמשת הכוחות**, **חמשת הנשאים או הסוכנים**, **או חמש הדרכים**.

הם מובנים יותר ככוחות, עוצמות, ולא כמשהו סטטי ששייך לעולם האובייקטים או החומר. תיאור העקרונות הוא בהכרח תהליך דינמי ולא סטטי, ולכן הפכים הם תנאי לתנועה, להרמוניה, שהיא תמיד קשר בין דברים שונים ומנוגדים.

יין־יאנג וחמשת האלמנטים הם ביטוי של האחדות, והם יוצרים מסלול קוסמי שמאחד את האדם והטבע, את האדם והקוסמוס. האדם הוא אחד עם תופעות הטבע בפסיכולוגיה שלו, בתפיסה ובחשיבה שלו, והוא מותאם בבסיסו לתהליכים שבסביבתו. זה מתבטא בגוף, שנמצאים בו חמשת האיברים המלאים התואמים את חמשת האלמנטים, ובחמשת הרגשות המהדהדים עם חמשת האלמנטים דרך האיברים המלאים.

הסינים ביססו הכל על הראייה הקוסמולוגית. כל דבר הם חילקו לחמש: חמשת הנחלים, חמשת ההרים, חמש העונות, הטעמים, הרגשות, הדגנים, הצבעים וכו'. ומאחר שעל פי התפיסה הסינית יש כוח אחד הפועל באופן דומה באדם ובטבע, הם יכולים להדהד ולהשפיע זה על זה. כל דבר יכול להעיד על הדבר שיצר אותו, וכל תופעה כוללת אינפורמציה על המקור שממנו באה. בספר הסתיו והאביב מהמאה השלישית לפנה"ס כתוב:

"אם אתם רואים ערפל בצורת עשב גבוה, סימן שהערפל הזה בא מהערים. אם הערפל הוא בצורת קשקשי דג, זה ערפל שבא מהים. אם הוא בצורת עשן, זה אד שבא מהלילה לבוקר. אם בצורת גלי מים, הוא בא מאזור של גשמים."

הסימנים האלה, שלאדם המערבי עשויים להיראות שרירותיים ותלושים, מבטאים את עולמם של הסינים לפני 2300 שנה – עולם מאורגן שבו כל יצור הוא איבר ביצור הכוללני השלם, וקשור באופן דינמי על פי חוקים שאפשר ללמוד.

על פי זה אנו מסיקים גם מהגלוי לנסתר, ומהקרוב לרחוק. (וגם האדם המערבי עושה זאת בדרך המדעית.)

תורת חמשת האלמנטים התפתחה בכמה בתי ספר בין המאה החמישית והשלישית לפנה"ס. מלומד בשם Zou Yoin "חקר את העלייה והירידה של היין־יאנג ואת עלייתם ונפילתם של חכמים". הוא קשר למשל בין נפילתו של מלך ורעידת אדמה. הדבר עשוי להיראות לנו לא

חזרה הקודם תוכן הבא

הגיוני בעליל, ואפילו שטות גמורה, אבל הקשר הוא לא בדברים שנראים על פני השטח אלא בפנים, במקור, במה שדוחף את הדברים לקרות. הוא הסביר את עלייתן ונפילתן של תרבויות וקשר בין גילויים חיוביים ושליליים של התרבות ובין אירועים שהתרחשו בטבע מתוך מגמה למצוא את עקרון המקצב של החיים.

זה היה הבסיס המסורתי לתורת חמשת האלמנטים ולהבחנה בהקבלות שיש בין טבע, גוף, פוליטיקה, רגשות, עונות השנה ועוד, כשלכל אלמנט יש אפיון בסיסי שמתבטא בתופעות השונות, ומקור כולם באחדות הראשונית.

טקסט אחר של מלומד בשם Lu Shi, גם הוא מהמאה השלישית לפנה"ס, מסביר את ההשתנות מאלמנט אחד לאחר, גם כן דרך מחקר היסטורי, ואת ההיסטוריה הוא מסביר על פי מה שקורה בטבע.

וכך הוא כותב: "כשמלך או קיסר מופיע, השמים בהכרח ייתנו סימנים או רמזים על הופעתו. בתקופת הקיסר הצהוב, גרמו השמים לכך שבאדמה יהיו הרבה תולעים וצרצרים. הקיסר הצהוב התבונן ואמר שהאנרגיה של אלמנט האדמה היא חזקה, זה האלמנט ששולט, ולכן החליט שהצבע שלו הוא צהוב (אדמה), וראה את האדמה כאלמנט ראשי בחישוביו."

קיסר אחר, Yu, החליט שאלמנט העץ והצבע הירוק הם המבטאים את מלכותו ומנהיגותו. אחר כך הופיע הצבע הלבן עם אלמנט המתכת, ובהמשך הצבע האדום ואלמנט האש (על פי ציפור אדומה שהופיעה בזמן המלך וון). אחריו סבר המלך צ'ין (המאה השלישית לפנה"ס), שאלמנט המים עם הצבע השחור הוא השולט ולכן קבע את תחילת השנה בחורף (פברואר).

Lu Shi מציג בספרו את חמשת האלמנטים שהתקבעו והשתרשו בתפיסה הסינית, בסדר הזה: אדמה, עץ, מתכת, אש, מים.

במעגל האלמנטים פועלים שני עקרונות:

1. עקרון ההזנה, או היצירה – כל אלמנט מזין את הבא אחריו.
2. עקרון הבקרה או השליטה – כל אלמנט שולט ומבקר אלמנט אחר שמולו. כל אלמנט מזין ומוזן, מבקר ומבוקר. מעגל ההזנה והיצירה הוא גם מעגל הבקרה והשליטה.

שרטוט של מעגל האלמנטים המבטא את עקרון ההזנה והבקרה והשתקפותו בגוף האדם יופיע בסוף הפרק.

בסך הכל היין והיאנג וחמשת האלמנטים הם ויסות של תנועת הכל, החיים והטבע והחוקים של ההשתנות המתמדת מאיכות אחת לאחרת. אבל יין ויאנג הם קטבים או ניגודים, ואילו חמשת האלמנטים הם איכות מעגלית או מחזורית – זה מרחב עם מרכז והם מאפשרים לתאר תופעות בצורה מגוונת ועשירה יותר.

אותו אלמנט עומד מאחורי תופעות שונות שקשורות במקור לאותו דבר, ועל ידי אחת

התופעות אנו יכולים ללמוד על האחרת ששייכת לאותו אלמנט. וכך נוכל ללמוד על הכבד דרך הקשר שלו לאביב ולצבע הירוק, ולכעס, ואותו אלמנט משתקף בתופעות נוספות בגופנו, בחיינו, ובסביבה.

בקטע הבא אפשר לראות שיש כבר תורה מגובשת יותר בנושא. הקטע נקרא "החוק הגדול", והוא נוגע לחמשת האלמנטים. הוא לקוח מתוך ספר היסטוריה סינית של Shujing (מכתביו של Hong Fan) ונחשב לאחד מחמשת הספרים הקלאסיים של התרבות הסינית.

בפרק זה האלמנטים מסודרים בסדר המבטא את צמיחת החיים, המתבטאים גם בספרות 1 עד 5:

הספרה 1 היא מים – מה שרטוב ומה שיורד כלפי מטה ויוצר את המלוח.
הספרה 2 היא אש – מה שבוער, עולה ומתפרץ כלפי מעלה ויוצר את המריר.
הספרה 3 היא עץ – מה שמתכופף או נוטה ומה שמתיישר ויוצר את הטעם החמוץ.
הספרה 4 היא מתכת – מה שמציית ומה שמשתנה ויוצר את הטעם החריף.
הספרה 5 היא אדמה – מה שמקבל לתוכו את הזרעים ומוציא החוצה את היבול ויוצר את המתוק.

כל אלמנט מאופיין באיכות צ'י מסוימת שמסוגלת ליצור ולשנות יצורים חיים. וישנם הטעמים, שזוהי איכות של תמציות שאנו יכולים להכיר ולהבין דרך חוש הטעם והריח.

בבואנו לדון באלמנטים יש לזכור שלא מדובר בחומר, אלא באיכות האנרגטית שלו.

חזרה הקודם תוכן הבא

水

ב. מים (Shui)

האלמנט הראשון

החיים נוצרים ומתחילים בעומק היין, במים, בחשיכה. בעומק המים נמצא המסתורין של החיים, הנסתר שמצוי בזרע, ברחם. במקומות החבויים מצוי המקור והשורש להתפתחות היצור.

בגוף האדם זה מושלך על הכליות, שנתפסות כמקור. נזק בתפקוד הכליות הוא נזק לשורש הקיום שלנו כי אף פעם לא צריך להיות מנותק מהמקור. הכליות מייצגות בגוף את הטיפול בנוזלים ובתמציות, את היסוד של היין בתוכנו.

בעומק המים נוצרו היצורים החיים. המים מצויים בכל מקום שיש חיים והם נחשבים למקור ל־1.
כל מה שבטבע ספוג במים.

אלמנט המים מאפשר את הירידה לעומק וההתחברות ליסוד החיים. בכל פעם שנחוש אנרגיה שתרד למטה, לעומק, ותעשיר אותו, זו תנועה הדומה לאלמנט המים. בגוף האדם הכליות הן המאפשרות את הירידה למטה. זה קשור גם באיכות של הפריון, זו כניסה לעומק כדי לעלות למעלה ולממש את היצירה.

כל דבר שספוג במים ויורד למטה מבטא את אנרגיית אלמנט המים טוב יותר מאשר המים כחומר. מה שחשוב זו הפעילות הזו, התנועה הזאת. זה החוק של תנועת היין.

ומה שספוג מים ויורד למטה יוצר את המליחות. המליחות היא הטעם של התמציות שמבטאות את תנועת האנרגיה כלפי מטה. זה לא רק טעם של חומר מלוח, זה סוג של יכולת לאפיין את התנועה הזו ברמת הטעם. אפשר לדמות את הטעם המלוח לנשיכה (מלח על פצע), לכוויית קור, בעיקר כשהוא יותר מדי. מליחות טהורה לא קיימת אלא כתהליך, כאיכות אנרגטית שנקלטת על ידי חוש הטעם כטעם מלוח. גם כשאנו אומרים מים, אין הכוונה למים כחומר, אלא לאלמנט המים שיש לו איכות אנרגטית שהיא בסיס ליצורים חיים, דרך היספגות בלחות וירידה למטה. אפשר לחשוב לדוגמה על מים שמחלחלים דרך שכבות קרקע, נכנסים לעומק הקרקע ונעשים מלוחים, אבל לא מדובר בתהליך הקונקרטי. אלמנט המים מבטא הרבה יותר טוב את כל התופעות מהסוג הזה שקיימות בטבע. המים הם הביטוי הטוב ביותר של היין.

אפשר להיעזר בדוגמאות, אך אין לזהות בין האלמנט לחומר הפיזי.

נאפיין מעט יותר את האלמנט דרך הסימנית, ודרך תיאור תופעות שונות המבטאות את אותה האיכות.

הסימנית מצביעה על כמה נחלים קטנים שזורמים זה ליד זה, ובמרכז יש נחל מרכזי. האנרגיה שבמרכז חזקה ומסוגלת לתת את הכיוון לכל הנוזלים שמסביב, שמצויים בשליטתה. הסינים, שאפיינו כל דבר בכל הרמות, מצביעים על כך שהכיוון המתאים לאלמנט המים הוא צפון, והעונה היא חורף.

בשמים זה קור
באדמה זה מים
בגוף אלה הכליות, העצמות ומח העצמות
איבר החישה – אוזניים
הצבע – שחור
הטעם – מלוח
והרגש הוא פחד ורעד.

כיוון צפון מבטא קור וחרדה מפני פלישה. פלישה של אויבים ("מצפון תיפתח הרעה"), ופלישה של מזג אוויר קיצוני, מקפיא (בסין). בצפון קר יותר, חשוך, צחיח, ובאופן מסורתי אליו היו מגלים אסירים.

עונת החורף היא זמן של קיפאון והפסקת משא ומתן. אין תקשורת בין שמים וארץ.

אבל הצפון הוא איכות מורכבת. הוא מבטא גם את היין במלוא עוצמתו, את הריק, את הצחיח, וגם את הראשית ואת מקור ההבטחה להתחדשות החיים. הכליות זה כל היין שיש לנו, אך נמצא שם גם היאנג שמסוגל לחדש את כל חיינו כי הוא יאנג שקשור למקור שלנו. כלומר, הצפון מבטא משהו שהולך ומתרחק, ובשלב מסוים מתחיל להתקרב. החיים באים משם (דגי הסלמון מטילים במעיינות הצפון); הזרעים שנסתרים באדמה הקפואה ואחר כך מפשירים ונובטים. בצפון מצוי גם כוכב הצפון, נקודת ציון קבועה ויציבה כשהכיוון אובד לנו.

מבין הצבעים, השחור מבטא את אלמנט המים. זוהי התחושה כשמסתכלים למים עמוקים מאוד, או כשמסתכלים בלילה חשוך לעומק השמים. זה צבע שמבטא עומק, תהום, צבע של יין שאין בו שום אור נראה. אך יש חיים בתוך המעמקים והתחושה תשתנה כי יש גרעין של יאנג המביא לשינויים ותנועה.

אלמלא כן, אם היין תקוע באלמנט המים, בכליות, זה יכול להיות דיכאון עמוק, לילה נצחי, חורף נצחי, כמו אחרי קטסטרופה קוסמית.

פחד קשור לכליות ולמים, ונדון בו בהמשך.

חזרה הקודם תוכן הבא

火

ג. אש (Huo)

האש זו תנועת החיים

האש מבטאת תנועה של מה שבא מלמטה למעלה ופורץ החוצה. זו תנועה כללית של כל מה שיוצא מהאפל לגלוי, לאור.

בגוף האדם, הלב הוא שיכול להבחין בין נכון ולא נכון, בין טהור לעכור. וכן המעיים הדקים, שמבחינים בין הטהור – שמתמזג בתמציות הגוף, ובין העכור – שיורד לכליות ואחר כך מופרש.

הבעירה כלפי מעלה היא תנועה חיובית המְתחזקת את החיים בחום נעים התומך בהם. כשהבעירה חזקה מדי, היא שורפת והורסת, וברמת הגוף זה גורם לדלקת. כשאלמנט האש חזק, נדרשת בקרה ושליטה, ולא הוא יוצא משליטה וגורם נזק.

המים שחודרים לעומק קודמים לתנועת הנביטה שמביאה לעליית הנבט כלפי מעלה. אבל לעלות למעלה אין פירושו להתנתק מהשורשים. פירוש הדבר לשמור תמיד על הקשר עם המקור, היין. האנרגיה שעולה כלפי מעלה מלווה ברגש של עליצות ובטעם של מרירות, שהוא בבסיס תנועת החיים. טעם המרירות כולל בתוכו את כל שאר הטעמים, אך באנרגיית האש, המרירות שלטת.

האש היא הייצוג הטוב ביותר של היאנג. אש חזקה מפזרת את האנרגיה, ואש חמימה ונעימה יוצרת אנרגיה, הכל תלוי במידה.

נאפיין את האלמנט דרך הסימנית ודרך תופעות שונות המבטאות את אותה האיכות.

הסימנית מראה תנועת התפשטות של האנרגיה היאנגית כלפי מעלה. אלמנט האש קשור בצד דרום ובעונת הקיץ.

ניקח לדוגמה טקסט שמציין את כל הביטויים של איכות האש:

"הדרום יוצר את החום
החום יוצר את האש

האש יוצרת את הטעם המר
המר יוצר את הלב
הלב יוצר את הדם
הדם יוצר את הטחול..."

וכך מתבטאת אותה איכות במקומות השונים:

בשמים זה החום
בארץ זו האש
בגוף זו זרימה חיונית
בין האיברים זה הלב
הצבע – אדום
הטעם – מר
בין ביטויי כוח הרצון (הרגשות) זו שמחה.

כשיש אותה איכות אנרגיה, הדברים מופיעים בצורה שונה על פי המקום והרמה שבה הם מופיעים. אותו סוג אנרגיה יש במר, בשמחה, באדום, ובחום. וכשמכירים את האנרגיה הזו אפשר לזהות אותה בכל מקום. כך, כשנרגיש משהו מר נוכל לומר שמה ששולט בתמצית הזו הוא אלמנט האש. ודרך תהליך העיכול, התמצית המרה תשתחרר בתוכנו ותשחרר אנרגיה הדומה לאנרגיית אלמנט האש. ועל ידי התמרה, תמציות אלה ישחררו אנרגיה שתזין את הלב ("המר יוצר את הלב").

הלב הפיזי הוא הביטוי הטוב ביותר של הלב כאיכות האנרגטית של האש.

הלב הוא האיבר שתנועת האנרגיה שלו היא כמו של האש – עולָה למעלה ומופצת לכל הצדדים.

ללב יש את היכולת הגדולה ביותר לעלות ולהמריא כלפי מעלה, ואז הקשר עם השמים יהיה במיטבו. הלב שולט בכל מה שעולה בגוף כלפי מעלה לעבר העיניים. ומה שעולה למעלה הוא מה שעדין, טהור ובהיר ומצטבר במוח, בחשיבה ובנפש.

מה שמפיץ בגוף את אנרגיית הלב החיונית הוא הדם. הוא אדום, נוזל וזורם. על פי התפיסה הסינית, מאחר שהדם הוא אדום, יש בו נוכחות יאנג. תנועת הדם היא הזרימה החיונית, כמו זרימת מים ברשת תעלות המפיצות אותם בשדות. הדם שומר על חום הגוף, שהכרחי כדי לשמור על החיים. רשתות ההפצה מאפשרות את העברת התמצית החיונית הזו לכל מקום בגוף. זרימה זו היא תנועה, ואפשר לקלוט אותה. זה הצופן המבטא את פעילות הלב שמבטאת את אלמנט האש בגופנו. ובחשיבה הסינית, הדם יוצר את הטחול, שמבטא את אלמנט האדמה. אין פירוש הדבר שהחומר "דם" יוצר את החומר "טחול", אלא שאותה איכות אנרגיה שבונה

חזרה הקודם תוכן הבא

ומפיצה את עצמה מאפשרת לטחול להטמיע, וזה כבר ביטוי לאלמנט האדמה, שאותו נאפיין בהמשך. כאן אנו רואים את ההשתרגות והפעילות המשולבת בין האלמנטים השונים.

木

ד. עץ (Mu)

התנועה הייחודית של אלמנט העץ היא כיפוף והתיישרות, מה שמייצג יפה את ההשתרגות בין היין (כיפוף) והיאנג (התיישרות). כמו השרירים, שמרפים ומתכווצים באופן מתואם כדי שתהיה הזדקפות. בעץ יש עוצמה גדולה של חיים, מנוע חזק המצמיח ומוליד את החיים, ותנועה של הזדקפות.

האיברים המייצגים תנועה זו בגוף האדם הם הכבד וכיס המרה. זו תנועה עוצמתית של התיישרות כנגד כוח המשיכה, ולכן יש סכנה של שבירה על ידי כוח חזק ממנו. אולם העץ ניחן גם ביכולת להתכופף בהתאם לנסיבות, וכך הוא נמנע משבירה תוך שהוא שומר על הטבע שלו. חשוב לא להתיישר מהר מדי, אלא כשהזמן מתאים לכך.

העץ זקוק לאלמנט המים כדי להתמלא בו ולשמור על הגמישות כדי שיוכל לחזור ולהזדקף. אחת הסכנות של אלמנט העץ בגוף האדם היא להיות קשוח מדי, נוקשה מדי, מה שמתבטא בלחץ דם גבוה ומתח רב בשרירים. זה מצביע על כך שאלמנט המים חסר. לעומת זאת, אם אלמנט המים יהיה בעודפות, הוא לא יוכל להתיישר ולבנות גזע יציב, הוא יהיה רופף מדי. באלמנט העץ יש גם את הגמישות הנחוצה לחיים וגם את החוזק שבא לידי ביטוי בכוח המאפשר את תנועת השרירים. העץ מבטא את כל הטווח בין גמישות שעלולה להקצין עד לגמישות יתר, ובין נוקשות וזקיפות שעלולה להקצין עד לנוקשות יתר.

האיכות של תנועת העץ מולידה את הטעם החמוץ. טעם שמבטא משהו חודרני שדוקר, כמו סיכה או מברג, או חומצה שחודרת פנימה. זו תנועת צ'י מיוחדת, כמו תנועת הזרע או הנבט החודר את שכבת האדמה הקשה כלפי מעלה.

נאפיין את האלמנט דרך הסימנית ודרך תופעות שונות המבטאות אותו.

הסימנית מצביעה על משהו זקוף הנתמך בשורשים כלפי מטה.

הכיוון של אלמנט העץ הוא מזרח – זה המקום שבו האנרגיה מתחילה. זריחת השמש אצל הסינים מבטאת גם להתחיל, להזיז, להניע, לדחוף, ואז ריבוא היצורים מתחילים את חייהם ומופיעים.

חזרה הקודם תוכן הבא

הכיוון הוא מזרח
בשמים זה רוח
בארץ זה העץ
מבין האיברים זה הכבד
הצבע – ירוק
הטעם – חמוץ
הקול הוא דחיפה וצעקה
העונה היא האביב
הרגש – כעס.

המזרח – זה המקום שממנו השמש בוקעת בבת אחת, זו תנועה של עלייה כלפי מעלה, זו אנרגיית יאנג שעולה מהיין (מהחושך, מהחורף לאביב). אט־אט מחליף היאנג את היין ששלט בחורף. הביטוי הכי ברור למזרח הוא באמצע האביב. העץ כחומר הוא הביטוי הטוב ביותר לאלמנט העץ, לאופי האנרגטי שלו. העץ קשור להתחלה, להתפתחות, גדילה וצמיחה, וצריך שיהיה אלמנט של תוכנית בהתפתחות – מה בא אחרי מה, סדר, ארגון של הדברים, ראייה קדימה, זה מה שנותן את הכוח לכל שלב.

להיות תקוע באלמנט העץ פירושו להישאר בתוכניות מבלי להגשימן. וגם להיפך זה בעייתי – להיות תקוע במה שיש מבלי שיש יכולת לתכנן תוכניות חדשות. כשיש קושי עם התחלה ותכנון, שזו אנרגיה שרוצה להתממש ולא מצליחה בכך, זה יכול לעורר כעס ותסכול. כאשר בעונת האביב הדוחפת לאסרטיביות ואפילו אגרסיביות, פוטנציאל הצמיחה לא מתממש, האנרגיה הופכת לכעס ותסכול.

מבין חמשת האלמנטים, העץ הוא האלמנט היחיד שהוא חי אורגני וקשור במהותו ליצירה וחיים. בולטת באלמנט העץ תקווה שקשורה בחזון ובראיית הנולד: "מהזרע הקטן הזה עוד יצמח עץ". אם התקווה נחסמת, מתפתח ייאוש ודיכאון. האיבר המלא שמבטא את אלמנט העץ בגוף האדם הוא הכבד, ולכן אם יהיה דיכאון ותסכול, הוא עלול להתבטא באלכוהוליזם וסמים הגורמים להרס הכבד.

הכבד תופס מקום חשוב בתפיסה הסינית. בכבד יש אחסון של דם ואנרגיה כדי לאפשר תנועה עם עוצמה אנרגטית, כמו עשיית דבר בבת אחת או התפרצות של משהו בזמן קצר, כי כל תזוזה ממצב סטטי לתנועה דורשת כוח רב.

בצד יצירתיות, החלטיות, נחישות וארגון מכוון־מטרה, אפשר למצוא באלמנט הזה גם את ההיפך – יצירה שלא הוגשמה, ספקות וייאוש.

הטעם החמוץ מבטא איכות של תמצית של משהו חיוני, חודר, דוקר, הפורץ משהו שחוסם אותו. זו חמיצות של משהו לא לגמרי בשל. זו האיכות של אלמנט העץ.

金

ה. מתכת (Jin)

המתכת מייצגת איכות של משהו קשה אשר מציית ליד האומן שיכול לעצב אותו על פי הנחוץ לו בעזרת האש (חימום), ובאמצעות עיצוב (מכות פטיש או תבנית עיצוב).

המתכת מכילה יסוד של קבלה ומוכנות להתמסר לשינוי, וזה אומר גם למות, לחזור למקור של הטבע, להתפרק ולהיות שוב מקור חדש ליצירה.

המתכת היא איכות של אנרגיה שמוכנה להשתנות ולהיות היפוך של עצמה. מה שקשה ונשאר קשה, לא יכול לשמש אותנו בחיים. גוש מתכת יכול להיות חרב או מחרשה. וחרב יכולה להחליד ולהתפרק מחדש לאטומי ברזל החוזרים לאדמה. זה דומה לאנרגיית הסתיו כשהאנרגיה "הופכת את עורה" מיאנג ליין.

הסימנית למילה "שינוי" מראה עור של ארנבת שהופשט ונהפך פנים כלפי חוץ. זה נקרא "להפוך את העור", להשתנות למשהו הפוך ממה שהיינו קודם לכן. גם באלמנט המתכת יש היפוך מיאנג ליין.

הטעם החריף שמבטא את אנרגיית אלמנט המתכת הוא משהו שיכול להעלות דמעות, שגורם למגע של סבל בפה, של התכווצות ונסיגה כלפי פנים. תנועה של חזרה כלפי מטה, של משהו מכביד, מעיק. ובה בעת זו תחושה של סיום דבר מה, כמו עץ שמתכופף תחת כובד היבול. זו התנועה של הסתיו.

הטעם החריף הוא גם תנועת המתכת המבטאת עונש שמחילים אותו בסתיו. גם תחת עונש וגם תחת יבול כבד יש תנועה של התכופפות. יש זמנים בחיים שבהם מתכופפים, זו המשמעות של תנועה זו.

נאפיין את האלמנט דרך הסימנית ודרך תופעות שונות המבטאות את אותה האיכות:

הסימנית מצביעה על עפרות מתכת שנולדות מהאדמה ונוצרות בה. האדמה מולידה את המתכת והמתכת היא הגשמת הדחיסות של האדמה דרך יצירת החומרים הכבדים.

חזרה הקודם תוכן הבא

הכיוון – מערב והעונה – סתיו
בשמים זה יובש
בארץ מתכת
הטעם חריף
איבר מלא – ריאות
הצבע – לבן
פתח החוש – אף
הרגש – צער

איכות האנרגיה של המתכת היא התכווצות אחרי שמגיעים לגבול ההתפשטות. זה גבול התפשטות אנרגיית היאנג, ומהגבול הזה הוא מתחיל לחזור ולהתכווץ לאיכות יין. זה גבול התפשטות הפרי והיכולות של האדם. אין עוד אפשרות ללכת הלאה, ולכן צריך לעצור ולשנות את כיוון התנועה מהתפשטות להתכווצות, מהבשלה לאסיף (כמו בסתיו).

הכיוון – מערב, מקום שקיעת השמש, ערב, זה הזמן לחזור הביתה ולהיכנס פנימה.

זו האיכות של אלמנט המתכת. המתכת היא דחיסות ומוצקות, אך בו בזמן, משהו שמוכן להשתנות.

כמו הפעולה של הריאות בזמן הנשימה: משאיפה לנשיפה, מדחיסות לפיזור.

הטעם החריף – יש בו משהו כואב שמביא לרתיעה, להתכווצות.

איכות היובש – מה שאין בו מים יש בו היבט שביר. תכונת המתכת היא היובש. יש לדאוג שיהיו בה סיגים שיאפשרו מעט גמישות, ולא – היא תישבר.

יש יובש חיובי – זה שמאפשר נשימה חופשית ונחוץ לתפקוד טוב יותר של הריאות ולוויסות פתיחת נקבוביות העור וסגירתן. היובש מווסת את עודפי הזיהום והלחות שבאוויר. ההיבט השלילי של היובש הוא הסכנה שבאיבוד נוזלים ואנרגיה על ידי זיעה ואידוי.

איכות נוספת של האלמנט הזה היא טוהר וניקיון. האף, דרכו עובר האוויר שנכנס לגוף, נסתם בקלות אם משהו לא עובד נכון בעור ובריאות.

לצבע הלבן, שאיכותו היא מתכת, יש היבט כפול. הוא קשור לבוהק של האור ולטוהר של מים ואוויר, אבל זה גם צבע של דעיכה, ירידה ומוות. שאר הצבעים נעלמים, השיער השחור מלבין, הלובן של עצמותיו של המת, וגם הבוהק של כלי נשק.

הצליל הוא של התייפחות ובכי.

土

ו. אדמה (Tu)

מה שבמרכז יכול לקבל את האנרגיה של כל שאר האלמנטים. לאדמה יש תנועה כפולה. מצד אחד היא מקבלת את הזרעים לתוכה, ומצד שני היא מאפשרת להם לצאת החוצה. כשמערבבים את כל האלמנטים יש אינטראקציה פוריה ביניהם. ומשום שהתקשורת ביניהם טובה, הם יכולים להביא להגשמה ומימוש פוטנציאל החיים. התכנסות ארבעת האלמנטים לאלמנט החמישי משולה ליבול שיוצא החוצה.

5 הוא מספר שמבטא את ארגון האנרגיות סביב מרכז. ומהמרכז האנרגיות שוב מופצות כלפי חוץ. החמש הוא ביטוי לכך שהאנרגיות של כל ארבעת המרכיבים עובדות יחד כדי ליצור אחדות.

טעם האדמה – מתוק. משום שבאזור המרכזי כל הטעמים מצויים בהרמוניה, זה משהו חיובי כמו טעם מתוק. כל הטעמים צריכים לעבור דרך האדמה כדי לקבל את טעמם כי המרכז שולט לא רק בטעם המתוק אלא בכל חמשת הטעמים. הטעם המתוק מבטא "משהו טעים", שהוא איזון הרמוני של כל הטעמים. אם מתחת לכל טעם יהיה המתוק, הטעם הייחודי לא יהיה קיצוני מדי. אבל אם רוצים כל הזמן רק מתוק, זה מצביע על כך שהלב לא מבחין בין הטעמים השונים, יש חסר כלשהו.

לב בריא רוצה שתהיה הרמוניה וערבוב בין טעמים שונים, כלומר ערבוב בריא בין כל האלמנטים כי כל אחד מבטא היבט חיוני אחר של החיים. יש זמנים בחיים, גיל או תנאים ייחודיים, שבהם אדם יעדיף טעם זה או אחר, אך תמיד עליו לחזור לכל הטעמים ולכל הביטויים של חייו.

נאפיין את האלמנט דרך הסימנית ודרך תופעות שונות המבטאות אותו.

הסימנית מראה דימוי של רחם שיכול להוציא משהו מבפנים החוצה, ללדת.

הכיוון של האדמה הוא מרכז, אמצע. האדמה משפיעה במרכז והשפעתה מתפשטת לצדדים. השפעתה נחלשת ככל שמתרחקים מהמרכז (כמו גרוויטציה).

האיכויות המתקשרות לאדמה: מרכז, לחות, טחול, טעם מתוק, הבשר שבגוף. הצבע הצהוב.

המרכז הוא מקום שתומך בהתפתחות האחרים.

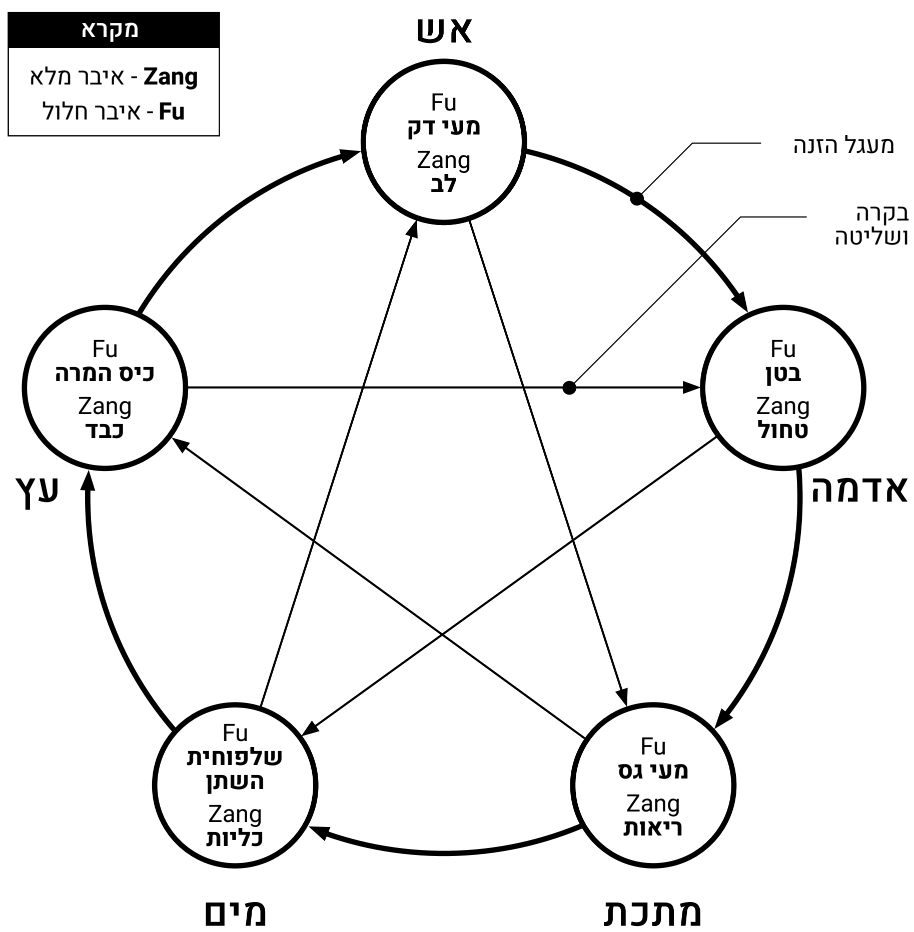
האיכות המאפיינת את צ'י האדמה היא לחות – הלחות היא מים שחודרים בצורה מעודנת דרך ערוצים צרים לאדמה. והמים מאחדים את מרכיבי האדמה כדי שהקרקע תהיה פוריה. אם אין לחות והאדמה יבשה, יש תקיעות בתהליכי ההפריה.

הטחול – האיבר המלא בגוף האדם, כמו האדמה, מסוגל לקבל את כל סוגי התמציות, כפי שכל האנרגיות באות למרכז. בטחול, כמו באדמה, יש התמרה של כל הדברים בעלי הצורה כדי שיֵצאו ויופצו מחדש (כמו זרעים שנובטים). הטחול "נבחר" לייצג בגוף האדם את כל מה שיש לו צורה, מה שהוא חומרי (עכור). לעומת הלב, המייצג אצל האדם את מה שהוא חסר צורה – רוח, השראה, אור.

הטעם המתוק הוא ביטוי למשהו טעים שטוב להכניס אותו פנימה (בתנאי שאין צריכת יתר שלו).

צהוב – צבע האדמה הפוריה. (אדמת לס בסיני).

ז. מעגל האלמנטים והשתקפותם בגוף האדם



פרק 6

שבעת הרגשות

החומר ב**פרק 6 - שבעת הרגשות** מבוסס על טקסטים מכתבים שונים:

- *Ling Shu* פרק 8.
- *Su Wen* פרקים 39, 43.
- *Huanian Zi* פרק 11 (טקסט דאואיסטי).
- *Xun Zi* פרק 22 (פילוסוף קונפוציאני מהמאה השלישית לפנה"ס).
- צ'ואנג דזה, **הספר האמיתי של פריחת הדרום** [11], פרקים 2, 13.
- לאו דזה, **ספר הדרך והסגולה** [1] פרק 16.
- *Da Xue* **ספר הלימוד הגדול** (טקסט קונפוציאני).
- *The Book of Rites* **ספר הטקסים**, קונג-פו-צה (קונפוציוס). הספר דן לא רק בטקסים אלא גם בדרכים לשלוט ברגשות הפנימיים ולבטא אותם.

א | מבוא

נורמליות ופתולוגיה ברגשות על פי הרפואה הסינית המסורתית

בפרק זה נעקוב אחר הבנת הרגשות ותפקידם על פי התפיסה הסינית המסורתית.

נבין מה ההבדל בין סדרת שבעת הרגשות לבין סדרת חמשת הרגשות (כמו חמשת האלמנטים, חמש העונות וחמשת האיברים המלאים אצל האדם [Zang]), ונראה כיצד הם בונים את חיינו ותורמים להם, וכיצד הם עלולים לפגוע בהם ולהרוס אותם.

כשדנים ברגשות, נדמה שהדברים מוכרים, בעיקר מהחוויה שלנו את רגשותינו, ויש לנו כבר גישה פסיכולוגית מוקדמת המוטמעת בהתייחסות שלנו לרגשות במה שנוגע לשאלות כמו האם חשוב לבטא את הרגשות, באיזה אופן, מה קורה כשהרגשות מודחקים או מופנמים, ומה קורה כשיש עודף, כלומר עוצמות והתפרצויות בביטוים. יש לנו תיאוריות מקובלות מה נכון ומה לא, וגם עמדות תרבותיות האם ומתי נכון לבטא את הרגשות.

כדי להיכנס לראש הסיני, מוטב לשים בצד את כל מה שאנו יודעים מנקודת המבט המערבית. לאחר הבנת התפיסה הסינית אפשר לעשות סינתזה עם המוכר והידוע.

כפי שראינו, הגישה הסינית מבוססת על התבוננות והבחנות דקות בתהליכים, באירועים ובהתפתחות הרגש, ומתבססת באופן עמוק על הגישה האנרגטית של יין־יאנג־צ'י, חמשת האלמנטים, והתפיסה של מבנה הנפש והישויות הפנימיות (כמפורט בפרק 3).

אבל הבסיס הוא תמיד הרוח (Shen), שהיא הציר המרכזי של כל סוגי הצ'י בחיי האדם, והמשחק ההדדי בין הרוח והתמציות החיוניות. זהו דו־שיח מתמיד על פיו הרוח שוכנת במקום שבו יש תמציות טובות המושכות אותה לשם. והתמציות הן טובות וחיוניות במקום שיש בו רוח. כאשר התמציות ספוגות ברוח, הן הופכות מסתם חומר לתמציות חיוניות המזינות את החיים.

רק כאשר הרוחות שוכנות בחמשת האיברים המלאים וממלאות אותם בחיוניות ובאנרגיה יכול האדם להיות בקשר עם הטבע שלו ולממש את חייו בשלמות. זה הבסיס לכל.

גם הרגשות מובנים כחלק מתפיסה אנרגטית כזו, בהיותם דפוס של תנועת צ'י בעל איכות ייחודית.

חזרה הקודם תוכן הבא

ננסה להבין מה המקור של תנועת הצ'י הזו, איך היא מתפתחת, ומהי פתולוגיה בתחום הרגשות.

נאמר כבר שהרגשות הם הנטייה הפנימית של היצורים (לא רק בני האדם), ובבסיסם הם תמיד חיוביים מאחר שהם מהווים ביטוי אותנטי הנותן כיוון לחיים. זאת כאשר הם מתנהלים באופן טבעי ונשענים על שלווה פנימית.

הרגשות יכולים גם לגרום נזק במקום למלא את תפקידם במתן כיוון לחיים, וזוהי פתולוגיה בתחום הרגש. זה קורה כאשר הרגשות אינם מתנהלים על פי הטבע שלהם, כאשר הם מתבטאים בעוצמה ובהגזמה, כאשר הם לא בזמן הנכון, וכאשר הם לא מסתיימים בזמן.

גם בתהליך הזה הנחת המוצא היא שלא ניתן להפריד בין הפיזי, הרגשי והרוחני.

אין זה דומה לתפיסה הפסיכו־פיזית במערב המניחה השפעה של הפיזי על הפסיכי ולהיפך. על פי התפיסה הפסיכו־פיזית המערבית מדובר בשתי ישויות מקבילות אך נפרדות, שלכל אחת מנגנון משלה, המשפיעות זו על זו או פועלות בהתאמה זו לזו. מחלות פסיכוסומטיות מתרחשות לפיכך כשמשהו בפסיכה (נפש) משפיע על הסומה (גוף).

בתפיסה הסינית, התפקודים הפיזיולוגיים והעצמי הנפשי ארוגים זה בזה, והם פועלים בו בזמן ולא בזה אחר זה בקשר של סיבתיות. אין לאדם דרך לבטא את העצמי שלו אלא דרך הפיזיולוגיה, ובה בעת, הפיזיולוגיה תתפקד היטב רק אם ההיבט הנפשי יהיה יציב. מצב הרוח הוא תמיד חלק חיוני בתהליך הזה. הם פועלים בהדדיות אך תמיד אחד חזק יותר והשני מעודן יותר.

הרגש הוא תנועת צ'י המופיעה בכל מקום בתוכנו, בגוף, בדם, בשרירים, בחילוף החומרים בעור, בכל. גם ברגשות, כמו בתפקוד האיברים המלאים, הרוח (Shen) היא המקור של האיכות והאוריינטציה של הצ'י שיוצר את הכל. אפשר אף לומר שמה שגורם לאיבר לתפקד זו הרוח.

הרגש הוא איכות מותמרת (שעברה טרנספורמציה) שנובעת מהאיבר ונעה כלפי חוץ.

הרגשות הם כמו מזג אוויר – נעים ומשתנים תדיר, וכמו שתמיד יש מזג אוויר אך כשהוא נוח לא שמים לב אליו, כך תמיד יש רגש, אך שמים לב לאלה שהם בעוצמה (בדומה לרוח חזקה). כשרגש הוא במידה הנכונה, בכיוון הנכון ובהרמוניה עם סך כל התפקוד, איננו מבחינים בו. בדרך כלל נשים לב לרגש כשהוא מסב לנו כאב, או כשהוא כבר "יותר מדי".

כל אחד מהרגשות קשור גם לרצון ולכוונה.

הרגשות מחולקים ומאורגנים על פי חמש או על פי שבע, כשהמספר הוא ביטוי לרמת הארגון ולא למספר הרגשות המובחנים.

כשהרגשות מאורגנים על פי החלוקה לחמש, אנו מתייחסים לצ'י עם האיכות המיוחדת לאיבר המלא (Zang) שאליו הם קשורים וממנו הם נובעים.

הכיוון נקבע על פי כל אחת מחמש איכויות הצ'י. הצ'י הוא אחד, אך כאן הוא מתחלק לחמש איכויות. לכן כשמדברים על ארגון על פי חלוקה לחמש, המכונה "חמשת הרגשות", מדגישים את

הארגון של כל רגש בתוך המכלול ואיך הרגשות יכולים לפעול בהרמוניה, ועל כך בהמשך.

אם כל הצ'י מציית לסדר ההולם את חייו האותנטיים של האדם והוא נובע מהלב (Xin) הקשור לרוח (Shen), אז האדם יכול להיות עצוב כשזה מתאים ונכון, ולחזור לשקט ולריקנות של הלב, ולכעוס כשזה תואם ושוב לחזור לריקנות הלב והוא לא נתקע בשום רגש.

כשמדברים על ארגון הרגשות על פי חלוקה לשבע – "שבעת הרגשות" – מדגישים שהרגשות שרויים באי־סדר. שבע מציין סכנה פוטנציאלית לאי־סדר. לכן במצב כזה יש להפעיל יותר בקרה ושליטה. אם הרגשות אינם פועלים בסדר, בעוצמה ובמידה הנכונה, יש סכנה להתפרקות ויציאה מאיזון.

לכל רגש ישנו הטבע שלו ויש לעקוב אחריו ולא יותר, לא להוסיף ולא לגרוע. יש זמן לשמחה, לעצב, לפחד ולכעס, ויש חופש לנוע מרגש אחד לאחֵר דרך הריקנות של הלב. הרגשות כולם עולים כמנגינות מן הריק וחוזרים אליו ויש לאפשר למנגינות אלה להיות.

כפי שאומר צ'ואנג דזה (**פריחת הדרום** [11], עמ' 30):

"שמחה וכעס, צער והנאה, דאגות וחרטות, היסוסים ומצבי
רוח, התנאות ועצלות, עקשות ויוהרה - מנגינות שיוצאות
מן הריק, פטריות שצומחות מהאדים - יום ולילה הם
מתחלפים לנגד עינינו, ואיש לא ידע מנין הם נובטים [...]
בוקר וערב אנחנו עדים להם, והלא באמצעות מה שגורם
להם אנחנו חיים!"

"בלעדיהם אין אני, ובלי אני אין להם במה להיאחז."

מקומו המרכזי של הלב ברגשות

הלב בתפיסה הסינית, Xin, (Heart-Mind) הוא סך כל העצמי ומי שאני. הוא נתון להשפעת הרגשות בגלל הקונסטיטוציה הייחודית שלו, ויש לו מקום מרכזי בוויסות ובשמירה על שיווי המשקל הפסיכולוגי. כל מה שנקלט מבחוץ ומבפנים נקלט על ידי הלב. אם הלב שקט ובהיר, הוא ישקף את העולם בפנים ובחוץ כפי שהוא, הגירוי יקבל את התהודה הנכונה והרגש יהיה מותאם. כל חוסר איזון ישפיע מיד על הלב.

התנועה של הרגשות היא דרך הריקנות של הלב. ריקנות הלב היא תגובה של הלב ללא תשוקה ומטרה החוסמות אותו, מעוותות את התגובה ומעצימות אותה שלא לצורך. עקב כך אין אפשרות לחזור למצב של ריקנות הלב. כשהלב לא שקט וטעון הוא כמו מראה מלוכלכת והוא מפרש את הגירויים כאיום על העצמי ובכך מעצים את התגובה שלא לצורך. כל דבר הוא תנועה אינסופית של עלייה וחזרה לריק, כך שאם מגיבים מתוך ריקנות הלב, מגיבים רק על פי התנועה הטבעית של הרגש. רק לב ריק שאינו טעון בתשוקת־יתר יכול לשקף את המציאות

חזרה הקודם תוכן הבא

ולהגיב באופן שתואם את כיוון חייו הטבעי של האדם. הלב הוא שאחראי על שמירת הכיוון בדרך למימוש ייעוד חייו של האדם על פי טבעו בלבד, מבלי להיות עבד לדברים חיצוניים הגורמים לסטייה מקו זה.

כשהלב מתפקד היטב, רק הרוח צריכה לשכון בתוכו.

בטקסטים רפואיים רואים שלעתים קרובות הרגשות יכולים לפגוע במישרין בלב ובחמשת האיברים.

בפרק 5 ב-*Ling Shu* נאמר שצער, מועקה ופחד פוגעים בלב, שניזוק יותר מאיברים אחרים מרגשות קשים.

ב | שבעת הרגשות (Qi Qing)

七情

Qi Qing

שבעת הרגשות הוא מונח אחד שאינו מדבר על שבעה רגשות דווקא.

מבטאים את זה: טשינג. בהגיית המילה יש עוצמה. 7 הוא המספר היחיד שמבוטא בעוצמה כזו ובהחצנת האוויר, כמו התעטשות. זה צליל של חיוניות, שמבטא גם קוצר רוח והתפרצות.

רגשות (Qing)

情

הסימנית כוללת בתוכה משמאל את הלב, עם התנופה, החיוניות והכוח שיש בלב. החלק העליון של הסימנית מבטא את הצבע הירוק של הצמחים המלבלבים באביב, את הירקות של החיים, וזה דימוי של חיים, או של נתינת חיים. למטה מופיע הצינובר, "אבן החכמים", ויחד עם הדימוי של נבט היוצא מהקרקע זה מסמל נוזל עשיר ומרוכז כמו תמצית דם או מוהל הצמח, שיכול לתמוך בחיים וליצור אותם. זה גם דימוי לתהליך של טרנספורמציה מתמדת, מה שמאפיין יצור חי.

כאשר אותה חיוניות, המוהל, עולה בצמח מהשורשים כלפי מעלה, יתבטא הדבר בפני השטח של העץ, כלומר בצבע הירוק החיוני של העלים. אבל הירקות הזו היא ביטוי לכל צבע אחר שיש בו חיוניות שמבטאת את העוצמה של החיים. זוהי הירקות שנמצאת בכל צבע שיש בו איכות ותמציות חיוניות התומכות בחיים.

למשל, כשהדם עשיר בתמציות יתבטא הדבר בצבע השיער או בצבע עור הפנים. כלומר, גם בשחור או בוורוד יכול להיות ברק של ירקות, של החיוניות המוזנת על ידי התמציות החיוניות.

ואם כך, הסימנית עבור הרגשות אומרת לנו דרך הדימויים הללו שהרגשות הם משהו שיש לנו בתוך הלב המבטא את העושר והחיוניות של החיים; הוא בא לידי ביטוי דרך התמציות הבהירות, וכל זה נשען על שלווה של הלב המצויה בבסיס הכל.

ניסוח אפשרי אחר: הרגשות הם החיים שבאים לידי ביטוי בלב, וזה כולל את כל ההתכוונות

הפנימית והחיים שיש לאדם באופן טבעי.

אבל למונח הסיני שבעת הרגשות (Qi Qing), יש גם היבט שלילי. ולכן יש במונח הזה גם ביטוי לרגשות המפריעים לדרך הטבעית, העלולים לחבל בבריאות הנפשית של האדם.

בחיי האדם יש כל הזמן הפרעות מבפנים ומבחוץ, מה שיכול לפגוע באיכות התמציות, ואז הפצתן בגוף איננה סדירה, הלב אינו בהיר דיו והדברים אינם מתנהלים בדרכם הטבעית. בעקבות זה, הרגשות לא יבטאו עוד את הכיוון האותנטי של חיי האדם ולא ישתתפו בהגשמת חייו.

כשמשתמשים בסימניות Qi Qing ברפואה סינית ובהקשר הטיפולי, זה מכוון בדרך כלל לרגשות פתולוגיים שמפריעים לנו.

במונח שבעת הרגשות הספרה 7 מבטאת גם את עוצמת הרוח כאשר החיים מנוהלים היטב, וגם את אי־הסדר שבחיים כאשר הלב לא יכול למשול בגוף ולנהל אותו היטב, ואז מדובר יותר בפתולוגיה.

הספרה 5 לעומת זאת (חמשת הרגשות, כמו חמשת האלמנטים) מייצגת מצב מאורגן. 5 זה ארגון סביב מרכז, כמו שנאמר במבוא על חמשת האלמנטים. גם הגיית המספר רכה (Wu), ואז מדובר ברגשות נורמליים. וכאמור, זה לא קשור למספר הרגשות שנדון בהם, אלא זו דרך לבטא את האיכות האנרגטית של הרגשות.

ישנה סימנית קרובה לסימנית הרגשות כי יש בה צירוף של לב וחיים, והיא מבטאת את הטבע המקורי (Xing). זו סימנית שמבטאת את כל האיכויות שיש לאדם, את הפוטנציאל שיש בתוכו מרגע שהפך ליצור חי. זה מה שהשמים נותנים לאדם (ראו גם: סגולה, De). האדם משתמש בטבע המקורי שלו כדי להגשים את ייעודו ולחיות את חייו במלאות. הוא במיטבו כאשר הוא פועל על פי טבעו, ואז ייהנה מבריאות טובה ויתנהל כשהוא חש שמחה שקטה בלב. במצב כזה, אין לו רגשות שמפריעים לו לממש את פוטנציאל חייו המקורי משום שהוא מבטא את הרגשות בעוצמה ובמידה הנחוצות ולא יותר. אם הרגשות תואמים את מה שבתוכו, הם נותנים ביטוי לכוחות החיוניים שבו והם יהיו תגובה נורמלית למצבים השונים שבחיים.

כשהלב שלֵו, הוא בהיר וצלול כמו מים ללא אדוות וגלים, והוא משקף נכונה את החוץ ואת הפנים גם יחד. בתנאים כאלה, התגובה תהיה תואמת את המצב והגירוי. לעומת זאת, כשהלב מלא מדי וסוער, הוא מעוות את תפיסת המציאות ואז גם הרגשות יהיו מופרזים ולא יכוונו נכון את חייו. הם יופיעו כמו הוריקן (דימוי שחוזר פעמים רבות בדיון על הרגשות) ויגרמו לפתולוגיה ומחלות. הרגשות הם צורה של אנרגיה המשפיעה על כל האיברים המלאים ועל כל תפקודי הצ'י בגוף ובנפש, ולכן כל שיבוש בעוצמת הרגש ישפיע על כל היבט בחייו של האדם.

ג | חמשת הרצונות (המכונים גם חמשת הרגשות)

כשמארגנים את הרגשות ברמת החמש, מדברים על פעולתם בהרמוניה. וברמת ארגון זו נותנים ביטוי לכך שהרגשות הם ביטוי והחצנה של חמשת האיברים המלאים (Zang).

על הרגשות להיות בהרמוניה ולהתבטא כל אחד בשעתו, מבלי שרגש אחד ישתלט על האחרים. כמו עונות השנה, יש לתת מקום לכל טווח הרגשות. פירוש הדבר שבכל פעם רגש אחר יהיה באופן זמני נוכח יותר, על פי נסיבות חיינו, ואחר כך יפנה מקום לאחר. כמו בבישול, כדי להגיע לטעם טוב והרמוני, מערבבים את חמשת הטעמים (חמוץ, מריר, חריף, מלוח ומתוק) ובהתאם למזג האוויר משנים את ההרכב. יש טעמים שמתאימים למזג אוויר חם, ויש שמתאימים למזג אוויר קר. ההקבלה בין טעמים ורגשות מקובלת מאוד במסורת הסינית.

החיים הרגשיים הם חמשת הרגשות כשהם מעורבבים באופן הרמוני. כשיש טעם חזק מדי זה מפריע להנאה מהתבשיל, וכך גם ברגשות – כשיש רגש חזק מדי או מתמשך מדי, הדבר פוגע בטעם החיים ובשמחת החיים. הרמוניה ברגשות מביאה לאיזון ושקט נפשי ומאפשרת תגובה תואמת ולא סטראוטיפית לאנשים ולמצבים השונים. יש כמובן תקופות בחיים שבהן על האדם להיות מוחצן יותר, ויש שעליו להיות מופנם, בהתאם למחזור חייו ולנסיבות.

אך אם יפעל האדם מתוך גריית יתר ואי־שקט, או אם יהיה תקוע ברגש אחד יותר מדי זמן – הרגשות כבר לא יהיו תואמים למקום ולזמן. כי בבסיס, הרגשות הם תנועת הצ'י בתוכנו ואסור שתנועה זו תיעצר ותיתקע. למשל, התגובה הטבעית של אדם שאיבד אדם אהוב וקרוב היא עצב וצער. אך אם הוא יישאר עצוב זמן רב מדי ויהיה תקוע ברגש הזה, הוא לא יאפשר לרגשות אחרים לעלות ולבטא את חייו. לכל רגש יש תנועה טבעית של עלייה, ושיא, ואחר כך הוא יורד באופן טבעי והלב חוזר לשקט ולריק ומכאן יכול להתפתח רגש חדש. אך אם האדם תקוע ברגש אחד יותר מדי זמן, אפילו אם הוא נבע ממקום אמיתי, ואם תנועות הצ'י תהיינה חזקות מדי או יימשכו זמן רב מדי – הן עלולות לשבש את הסדר הפנימי של הצ'י בהיבטים רבים ולגרום בעקבות זה להפרעה.

לפעמים האיזון הפנימי מופרע על ידי משהו חיצוני לגמרי. אבל האדם יכול להרגיש רגש

חזרה הקודם תוכן הבא

הדומה לרגש שגורם לאותה הפרעה באיזון הצ'י. למשל אם יש צ'י שתקוע בחלק העליון של החזה, זה יכול להיות דומה לתחושת כעס, אבל זה לא באמת כעס שבא מהפנימיות של האדם. אם האדם יגיב לגירוי זה כאל כעס, זה יימשך עד שהתקיעות בחזה תסתיים ורק אז תחושת הכעס הזו תיפסק. אבל האדם יכול לשמר את התחושה גם לאחר שההיבטים הפיזיים חלפו, ולקשר את הכעס עם אירוע או סיפור שהוא יוצר בנפשו ולשמר את הכעס מעבר למקומו הטבעי.

לפעמים נשאלת השאלה, מדוע מבין חמשת הרגשות בתפיסה הסינית, ארבעה הם רגשות לא נעימים לאדם (צער, פחד, אובססיה וכעס), ורק אחד נעים (שמחה, רוממות רוח). התשובה לכך אינה ודאית, אך ניתן להניח שהשמחה (Le) היא ביטוי לכך שהצ'י הוא במצב הרמוני וחיי האדם מתנהלים נכון על פי הטבע שלו. כשהכל תקין יש תחושת שמחה שקטה ומעודנת שלא תמיד מורגשת. זה רגש שקט ויציב, כמו קרינת רקע, שלא מרגישים בו אם לא מפנים אליו את תשומת הלב.

הרגשות שנחווים כלא־נעימים באים להפנות את תשומת הלב שלנו, את המודעות, לכך שמשהו לא כשורה בהתנהלותנו ובתנועת הצ'י שלנו. זו מעין התראה שיש לעשות משהו כדי לחזור לאיזון.

הרגשות כביטוי והחצנה לחמשת האיברים המלאים וחמשת האלמנטים

הרגשות הם תנועה (Qi) הקשורה לחמשת האלמנטים ומבטאת אותם.

וראשית, המקורות:

Ling Shu, פרק 71:

"השמים מכילים רוח וגשם
האדם מכיל בתוכו רוממות רוח וכעס".

(הכוונה לכל טווח הרגשות). אם הרגשות הם כמו מזג אוויר, חשוב לא להיות כל הזמן במצב רוח סוער אלא לחזור תמיד לשקט.

Su Wen פרק 54:

"לשמים יש ארבע עונות וחמישה אלמנטים כדי לתת חיים,
לגדל, לאסוף ולאגור. כדי ליצור חום, יובש, לחות ורוח.
לאדם יש חמישה איברים מלאים (Zang) ודרך התמרה
יש לו חמש איכויות צ'י כדי ליצור: רוממות רוח, כעס, צער,
מועקה ופחד."

המצב האופטימאלי הוא כשאנו מסוגלים לבטא את כל חמש איכויות הצ'י הללו, כפי שיש לנו יכולת לנוע ולעקוב אחר כל העונות. מדובר בביטויים מקבילים בקוסמוס, בגוף וברגש.

הבנת הרגשות היא על פי תפיסת היין־יאנג־צ'י, חמשת האלמנטים, חמשת האיברים

המלאים (Zang), וחמש העונות. כל אחד מהללו מבטא איכות צ'י שונה. חמשת האלמנטים או הפאזות הם חמש צורות של פעילות הצ'י בקוסמוס, ואילו **חמשת האיברים המלאים הם חמשת ההיבטים של פעילות הצ'י בגוף האדם**. הלב הוא האחראי על הקשר עם המקור של כל הצ'י. הרגש, הקרוב למכניזם היסודי של איבר מלא, הוא ביטוי לכך שהאנרגיה קודמת לצורה, וכל מה שבא לידי ביטוי בצורה הוא תולדה של מה שמכונה צ'י.

האיבר המלא הוא מקום משכנם של כל ההיבטים שבונים את חייו של האדם, הוא ששולט ומכוון את שאר ההיבטים הפסיכולוגיים והפיזיים בחייו. בפרק זה יש להבין את האיברים המלאים לא במובן הקונקרטי האנטומי או הפיזי, אלא במובן המטפורי, אף על פי שמדובר גם בתפקודי גוף.

מדובר בתפקוד איכותי ייחודי, והאיבר הוא המסמל את מרכז הצ'י של אותה פונקציה. הפונקציה תמיד פועלת יחד עם הרוח והתמציות, שמאפשרות את חיוניות האיבר. הרגשות הם תנועה פנימית של צ'י זה. כל רגש קשור לאיבר מלא ייחודי אשר מתמיר את האנרגיה שלו לאותו רגש. לכן הרגש מבטא את האיכות של אותו איבר מלא שהוא קשור אליו. הרגש מתחיל באיבר מלא ומותמר לאיכות חסרת צורה כמו עונה. גם לעונה וגם לרגש יש ביטויים רבים ואיכות ייחודית, והם משאירים את ביטוייהם בכל דבר, אך הם עצמם חסרי צורה.

הרגשות בהיבט הזה אינם פתולוגיה אלא פשוט פעילות הצ'י הייחודית לכל אחד מהאיברים הפנימיים המותמרת לצורה אנרגטית ייחודית, והיא הרגש התואם את האיבר ומבטא אותו. בצורה זו, הרגשות הם ביטוי למציאות המעודנת של האדם, דרך הצורה הייחודית לכל רגש. חמש איכויות צ'י הרגשות הן חמישה ביטויים של כוח הרצון וההתכוונות למקום מסוים בחיינו (ראו פרק 3 על מבנה הנפש). אך כל ביטויי הצ'י הללו צריכים להיות מעוגנים במקור שלנו כדי שיבטאו את הכיוון הפנימי של כל מה שאדם רוצה, חושב ומתכוון.

נערוך הקבלה בין כל חמשת האיברים, הרגשות, האלמנטים והעונות, ואחר כך נדון בכל רגש בנפרד.

חזרה הקודם תוכן הבא

חמשת האיברים המלאים (Zang)	כבד	**לב** - איבר ייחודי כמנהל את כל האיברים	ריאות	כליות	טחול
הרגשות	כעס	רוממות רוח	עצב, צער	פחד	חשיבה, חשיבה אובססיבית
האלמנטים	עץ	אש	מתכת	מים	אדמה
העונה	אביב	קיץ	סתיו	חורף	מרכז
יין / יאנג	יאנג	יאנג	יין	יין	יין שבמרכז היין

הפן הייחודי המטפורי של כל איבר מלא נקרא כוח הרצון וההתכוונות (Yi, Zhi), והרגש הוא צורת הביטוי שלו. הרצון וההתכוונות הפנימית של האדם נועדו לכוון את האדם למקום מסוים או להיבט מסוים של חייו, המעוגן במקור הפנימי שלו, ודרך רגש מסוים הם נותנים ביטוי למה שהוא חושב ומרגיש (ראו פרק 3), כלומר, הרגש הוא הצורה הייחודית של כל איבר מלא כשהוא מבטא את הרצון וההתכוונות שלו.

לכן:

בכבד לרצון הזה תהיה צורת רגש של כעס.

בכליות לרצון הזה תהיה צורת רגש של פחד.

בריאות לרצון הזה תהיה צורת רגש של צער, עצב.

בטחול לרצון הזה תהיה צורת רגש של דאגנות, חשיבה אובססיבית.

בלב לרצון הזה תהיה צורת רגש של רוממות רוח ושמחה.

ולכל כוונה המבטאת את האיבר שאליו היא קשורה, דרך הרגש, תהיה תנועת צ'י בעלת איכות שונה. במקרה של רגש שמחה המבטא את כוונת הלב, תהיה תנועה של שובבות, ואילו במקרה של פחד המבטא את כוונת הכליות יש תנועה של שיתוק ותקיעות. ויש איכות צ'י שונה שמתפתחת על פי התנועה הטבעית בכל עונה (כפי שמופיע בפרק 4): באביב למשל זו תנועה של נדיבות, ובסתיו תנועה של נוקשות וקשיחות. וזו לא עמדה חיצונית אלא משהו שמבטא את התנועה הטבעית הפנימית.

אם כך, מושג הרגשות מתאר את האיכות האנרגטית של הרגשות, שיכולה להיות חיובית או שלילית. חמשת הרגשות הוא מושג שמתאר את הרגשות כשהם מאורגנים סביב מרכז וזורמים בצורה שקטה וטבעית. ישנן בסין עוד דרכים רבות למיין גוני־גוונים של רגשות. לפעמים מתארים 12 רגשות, ולפעמים 24. בשפה יש מעל 50 סימניות לתאר גוונים שונים של רגשות.

בטקסטים רפואיים מדובר על חמשת הרגשות בהתאם לחמשת האיברים המלאים, וכאשר מדובר בפתולוגיה משתמשים גם במונח שבעת הרגשות. אך החשוב הוא לא רשימת הרגשות, אלא להבין איזה צ'י מופרע ואיזה צ'י מתפקד נכון, או איך הרגש גורם לאי־סדרים בתפקוד.

תמיד דנים ברגש דרך תנועת הצ'י שיכולה להביא לתקיעות או איטיות בתפקוד, ואף על פי שכל רגש קשור לאיבר המתמיר אותו, ההפרעה עשויה להתבטא באיברים שונים. תחת השפעת הרגשות, במיוחד כשהם קיצוניים ועוצמתיים - תהליך החשיבה ייפגע ויאבד את הבהירות, הסדר ושיקול הדעת.

בתפיסה הסינית, שהיא מניעתית ביסודה, מדגישים שיכולה להתפתח הפרעה גם כשהרגש לא אלים. די בכך שלא ינבע מהחיים האותנטיים, או שלא יהיה בכיוון ובזמן הנכון והוא עלול להיתקע מבלי לפנות מקום לתנועת צ'י אחרת. במקרה כזה יכולה להתפתח הפרעה הבונה את עצמה לאט ובהדרגה. כל רגש ממושך ותקוע שאינו מחובר לחיים האותנטיים, משנה את המודעות והחשיבה, והאדם לא יכול לראות בבהירות מה שבתוכו ובוודאי לא מה שאחרים חושבים עליו. על בסיס זה יכולה להתפתח הפרעה בשיפוט ושיקול הדעת.

האם האדם יכול להירפא ממצב כזה בכוחות עצמו?

התפיסה הסינית תמיד מכוונת לכך שחזרה לריקנות ולשקט של הלב היא המפתח. זה מאפשר לבדוק מה באמת חשוב ונכון לחיי ברגע זה, ומה לא. חוזרים ממצב התקיעות לשקט ומחכים שמשם תצמח תנועה חדשה, מקורית וספונטנית. אי אפשר לשנות צ'י או רגש לא מותאם רק על ידי היפוכו מבלי לחזור קודם לשקט של הלב. (אי אפשר להגיד לאדם ששקוע בדיכאון, תהיה שמח והכל יסתדר.)

בגישה מניעתית, כשעובדים עם אדם שנמצא על סף כעס למשל, צריך לא פעם, ובמידת האפשר, קודם כל לתמוך בו שיחזור ויהיה מעוגן בלב ובשקט, ורק אחר כך יבטא את הכעס. במקרה כזה, הכעס שיבוא לידי ביטוי יהיה במידה ובעוצמה הנכונות ולא יתבטא בעודף שעלול לסכן אותו. זה לא פשוט, אך זו הדרך.

ד | סיכום מהות הרגשות

רגשות הם תנועת צ'י בתוכנו הנותנת כיוון לחיינו. התנועה הזו היא התמרה של האנרגיה שמקורה באיבר מלא. לכל רגש המקור והאיכות המיוחדים לו, והוא הדוחף לממש את הכיוון המסוים הזה.

איבר מלא הוא ביטוי ייחודי לאיכות צ'י קוסמית שנמצאת בגוף האדם. אין לראותו באופן אנטומי קונקרטי, אלא כביטוי מטפורי להיבט חיוני בחיינו, שיש לו גם ביטוי בהתרחשות הפיזית. מבין חמשת האיברים המלאים שיש לאדם, ללב יש מקום ייחודי ומרכזי בהיותו שולט ומווסת את כל השאר, ומופקד על שמירת החיוניות האותנטית של האדם.

האיבר המלא ספוג ברוח (Shen) ובתמציות (Jing), המספקות לו את החיוניות האנרגטית שלו, כי אין תפקוד ללא נוכחות הרוח והתמציות החיוניות. כשהאיבר פועל נכון הוא מבטא את הזרימה האותנטית של חיי האדם כפי שהם מכוונים למימוש עצמם בהיבט הייחודי של אותו איבר. הרגש, שהוא אנרגיה מותמרת מהאיבר המלא, מקבל את איכותו הייחודית על פי המקור שממנו בא.

עד כאן הבנת האנרגטיקה. לא מוכר, אך ניתן להבנה. הגישה היא הוליסטית, ואין ביטוי גופני שאינו ארוג בנפש, ולהיפך. הרגשות, שהם ביטוי להיבט טבעי ואותנטי בחיי האדם, הם תמיד חיוביים אם הם באים ממקום זה ומצייתים לתנועת החיים הטבעית. כל רגש תופס מקום בזמן המתאים ואחר כך מפנה מקום לאחר. יש מקום וזמן לכל חמשת הרגשות הפועלים בהרמוניה, ללא העדפת אחד על פני האחר.

הרגשות יכולים להיות מוקד לפתולוגיה במצבים האלה:

- אם הם לא מחוברים לחיי האדם כי הם טעונים בתשוקת יתר ולא באים מלב שקט ואותנטי.
- אם הם מופיעים בעוצמה כמו הוריקן המטלטל את כל מערכות הגוף והנפש.
- אם הם נתקעים, נמשכים מעבר לנחוץ ולא מאפשרים לחזור לשקט.

- אם הרגש פועל מבלי שיש מתחתיו תשתית תומכת של שקט וחיבור לחיים כי אז הוא יכול להתלקח בקלות ולאבד את הקשר עם המקום הפנימי שממנו נבע.

הרגש צריך להיות כמו גל שעולה מתוך ים ואחר כך יורד ומצטרף מחדש לים הגדול. הוא אף פעם לא צריך להתנתק מגוף האנרגיה הגדול הזה. מרבית הפתולוגיות הן מהסיבות שהוזכרו לעיל, אך חלקן נובעות מלחצים קשים מדי מבפנים ומחוץ; אלא ש"לב שקט" יכול לטפל גם בלחצים כאלה מבלי שהאיזון יופר במידה חריגה.

וכמו עונה, אין רגשות "לא טובים", אלא כאלה שהם לא במקום ובזמן, לא בעוצמה הנכונה ולא מסתיימים ומפנים מקום לאנרגיה באיכות אחרת שרוצה לבוא לידי ביטוי אותנטי.

מבחינת המטפל העוסק בריפוי, הדבר החשוב ביותר הוא להבין דרך תנועת הרגשות איפה יש בעיות בזרימת החיים, איפה יש עודף או חסר של משהו ברמת חמשת האיברים המלאים או בהתמרות שלהם – ברגשות. הרגשות, שהם הביטוי של האיברים המלאים, יכולים להצביע על חסר בתפקוד שלהם. וחסר תמיד יהיה ברמת התמציות והרוח.

מבחינים בין רגשות עם איכות יאנג: כעס ורוממות רוח, ובין רגשות עם איכות יין: חשיבה אובססיבית, עצב ופחד.

怒

1. כעס (Nu)

בצד ימין למעלה יש דימוי של יד ימין, שזה אדון.
מצד שמאל למעלה יש דימוי של אישה בתנוחת השתחוות וכניעה.
למטה – לב.

הלב נוכח בכל הרגשות כי האדם חווה את הרגשות בלבו. הכעס עולה אמנם מהכבד, אך הלב הוא שמרגיש אותו.

הסימנית מצביעה על אישה המשתחווה בכניעות, ומייצגת שפחה כנועה תחת יד האדון. זה ביטוי לרגש תסכול של אישה הנשלטת על ידי אדונה, גבר בדרך כלל. זהו רגש הכעס. הסינים מקשרים בין כעס ונשים. הנשים ידועות כנוחות לכעוס, ויש לכך סיבות תרבותיות הקשורות בדיכוי הנשים, שנאלצו לבטל את עצמן בפני סמכות האדון.

גם בפיזיולוגיה של האישה יש תקופות של אי־שקט, בייחוד בתקופת המחזור, כשיש איבוד דם המחליש את הכבד ויוצר חוסר איזון בין יין ויאנג. בזמן הזה הצ'י של הכבד, כאילו ללא סיבה נראית לעין, עולה למעלה בעוצמה רבה והאנרגיה מותמרת לרגש עם איכות של כעס.

בטקסטים סיניים רפואיים הכעס הוא הביטוי הראשוני של הכבד, שמבטא את אלמנט העץ. האנרגיה הייחודית של הכבד היא לצבור ולאחסן אנרגיה ולשחרר אותה ככעס כאשר זה מתבקש. זו תנועת צ'י של דחיפה קדימה, החיונית לתפקוד של חיים בריאים. אם מסלול הצ'י של הדחיפה למעלה לא מתפקד, לא יהיה לאדם דגם פנימי שידע להחזיר התקפה במקרה הצורך, ובמקום להשיב נכון הוא ייסוג בפחד וברתיעה.

בתחילת התנועה הזו יש צורך בכוח, בפריצה של צ'י שמאפיין את תנועת העץ, כמו גם את תחילת האביב כשהנבטים זקוקים לתנועה חזקה כדי לפרוץ את הקרום הקפוא של האדמה. לפי אותו דגם, כל הפיזיולוגיה של הכבד מבוססת על יכולת לאגור, להיטען ולפרוץ. כמו הדחיסות

שנאגרה במשך החורף בתוכנו, ובאביב עולה למעלה ויוצאת. כמו איכות האנרגיה של הלידה – לאחר היריון ארוך, נאגר כוח והתינוק פורץ החוצה בצעקה.

רגש הכעס הכרחי להרמוניה הרגשית שלנו משום שהוא אחד הביטויים החיוניים למימוש החיים, מה שנכון כמובן לכל הרגשות הקשורים לאיברים המלאים. אם יהיה חסר באלמנט העץ או בצ'י הכבד בתוכנו, יהיה לנו קשה מאוד להתחיל משהו חדש ולממש תוכנית או חזון שרקמנו. במקרה כזה האדם יפחד לעשות משהו, וזה עלול להגיע למצבים קיצוניים של פחד לצאת מהבית.

חוסר יכולת ממושך לבטא כעס עלול להפוך לפחד העוצר את התנועה כלפי מעלה, ובמקום זה מוריד אותה למטה (תנועת הפחד דוחפת כלפי מטה). במונחים הסיניים זהו ביטוי לחולשה בכבד כשאחסנת האנרגיה לא מספיקה כדי לבטא כוח.

יש ביטוי אחר לחולשה בכבד, כאשר הכעס עולה ומיד נפסק ואין עוצמה ותנופה כדי לבטא את כל מה שרוצה לעלות. זה נקרא "כעס קצר". הפרעה אחרת היא כעס שמודחק זמן רב וצובר עוצמה בכבד, וכאשר הוא מתפרץ זה כבר בעוצמה חסרת פרופורציה שעלולה להזיק.

כך שתנועת העץ יכולה להיות מסוכנת לכבד. סכנה אחת היא שכשהדחיפה למעלה היא בעוצמה רבה יכול להיות קושי לשלוט ולרסן את התנועה. סכנה אחרת – כשהכבד חלש האדם לא יוכל להחזיק את האנרגיה בתוכו ולחכות לזמן הנכון, ויבטא את הכעס בצורה אימפולסיבית וחסרת שליטה, ואז במקום ביטוי חיובי ומותאם, הכעס יהיה לא במקום ובזמן ועשוי להיגרם נזק.

כמו למשל כשעץ פורח בטרם עת באמצע החורף, כאשר עדיין לא הצטברה מספיק אנרגיה בפנים. זה יכול לקרות אם היו כמה ימים חמים בחורף אבל הזמן להפריה וחניטה טרם הגיע, אין עוד מספיק אנרגיה לכך, ואז, עם משב רוח קרה ייפלו הפרחים, והעץ שהקדים לפרוח לא יוכל לייצר פירות.

בטקסטים סיניים משווים את הכבד לגנרל (*Ling Shu*, פרק 8).

בספר של Sunzi מהמאה הרביעית לפנה"ס נאמר:

"כשאתם מוקפים באויבים תמיד כדאי להכעיס את הגנרל
בצבא שמולכם. זה אמנם מסוכן, כי הוא יהיה אלים יותר,
אך בה בעת הוא יצא מכליו ויאבד את הראש. אז יאבד
את השליטה בתוכנית שרקם, יפעל ללא שיקול דעת
ויאבד את דרכו."

לגנרל מטבעו יש נטייה לאנרגיית כעס חזקה, כי אלמלא היה לו צ'י לוחמני, לא היה גנרל. אבל אם יש לו צ'י לוחמני ומוטל עליו לנהל נכון את הקרב, עליו להיזהר מאוד לא לצאת מהאיזון שלו ולשלוט היטב באנרגיית הכעס שבאה מהכבד. התנועה הטבעית של הכבד דוחפת להתפרצות, לכן יש להיזהר שהיא לא תהיה מוגזמת כי קל להמשיך בהתפרצות עוד ועוד ולא להפסיק בזמן.

לכן כעס פתולוגי יתבטא בנטייה לאלימות ובהפיכת התקיפות הבריאה לתוקפנות עודפת ומזיקה. זה כמובן נכון לכל אחד מהרגשות, אך לכל רגש יש את הסכנות שלו.

בכבד נמצא ההיבט של ההון (נשמת השמים באדם), וכשהכבד לא שולט ולא מאזן את היין־יאנג, הוא לא נותן להון לשלוט, והוא נשלט על ידי הכעס.

כשמבטאים רגשות כמו כעס ורוממות רוח הדבר מלווה בהנאה ולכן הם מזינים את עצמם בקלות וקשה להפסיקם. כדי לשלוט בכעס, על הלב, שמנהל את הכל, להיות בשליטה. אדם ששומר כל הזמן על שקט בלב, לבו יהיה מאורגן, הוא לא ייגרר אחרי הכעס ולא יאפשר לכעס להיהפך לאלימות.

לכן אומר לאו דזה, פרק 68:

"המפקד הטוב אינו איש קרבות
הלוחם הטוב אינו איש חֵמה
המיטיב לגבור על אויבו אינו נלחם."

כדי לשמור על בריאות נפשית צריך לשמור על היתרון והתועלת שיש באנרגיית הכעס, מבלי לתת לה להיהפך לאלימות וחוסר שליטה, מה שדורש לקיים כל הזמן איזון עדין.

כאשר הרגשות לא מווסתים היטב הם פוגעים באיבר המלא, בשורש שלו. כעס פוגע בכבד הרבה יותר מתזונה או הפרעה קשה של מזג האוויר בחוץ.

מספרים על רופא מפורסם שאבחן אצל גנרל תקיעות של צ'י בטחול (אלמנט האדמה). כדי להוציא אותו מהתקיעות ולרפא אותו, הוא הכעיס את המטופל. אבל המטופל היה כאמור גנרל עם אנרגיית כעס עוצמתית, ובעקבות הטיפול כעס כל כך עד שהרג את הרופא. זו דוגמה הממחישה כמה מסוכן לטפל ברגשות ולהפעיל אותם אם לא מבינים היטב איך הם פועלים. במקום זה היה צריך לאפשר זרימה טובה יותר לתנועת הצ'י התקועה, אך לא להעצים אותה.

ב־*Su Wen*, פרק 39, נאמר בבירור:

"בשעת כעס הצ'י עולה כלפי מעלה."

אך כשתנועת הצ'י הזו מהירה מדי ולא מבוקרת, הגוף יוצא מאיזון.

מה שמתרחש במקרה כזה דומה לתאונות שקורות בכביש המהיר, לא כשנוסעים נגד הכיוון אלא כשמכונית נוסעת באותו כיוון אבל לא במהירות ובקצב המתאימים לתנועה בכביש הזה.

כאשר הכעס הוא בעוצמה לא נכונה ובקצב לא נכון, ולא משתלב עם התנועה הזורמת שבכל הגוף, נוצרות הפרעות שונות שהן תוצאת תנועות מנוגדות המפריעות זו לזו.

כשיש כעס רב מדי יכולים להופיע שלשול והקאות. המזון לא מעוכל ולא נספג בגוף, אלא מושלך החוצה בעוצמה כי תנועה חזקה מדי של צ'י הכבד כלפי מעלה מפריעה לתנועת הירידה של הקיבה כלפי מטה והעיכול לא נעשה כמו שצריך.

במקרים אחרים של הפרעה יכולות להיות הקאות של דם ולא של אוכל כי ההפרעה תהיה בתפקוד הכבד, שאוגר את הדם ומשחרר אותו דרך פעולת השרירים. כשיש עודף גרייה על ידי הכעס, היין (דם הכבד) לא מסוגל להישאר במקומו עד הזמן המתאים לשחררו והוא נדחף למעלה, מה שיכול לגרום להקאות דם.

בטקסטים אחרים מתוארים סימפטומים במקומות אחרים בגוף כתוצאה משחרור כעס בעוצמות מופרזות, ביניהם סימפטומים של יתר לחץ דם במוח, שעלול לגרום להתפוצצות כלי דם במוח, מעין שבץ מוחי. הצ'י שעולה בעוצמה כלפי מעלה דוחף את הדם לראש, והאנרגיה נדחפת למעלה בעקבות הכעס.

ב־*Su Wen*, פרק 23, הכעס מוגדר כך:

"כשהיין יוצא לתוך היאנג, יש כעס".

כאן המשמעות היא שהדם, שהוא יין, שצריך להיות עם איכות שקטה, הופך להיות יאנג סוער המתבטא ככוח המתפרץ כלפי חוץ.

ב־*Su Wen* פרק 22, הכעס מוגדר כסימפטום עצמו; הכבד עצמו חולה ולא מאוזן וזה יכול לגרום לנטייה לכעס, השונה מכעס אותנטי. הכעס עצמו נגרם מתוך משהו פנימי ומתבטא כלפי חוץ. הנטייה לכעס היא כבר פתולוגיה של הכבד, אשר אינו יכול לנהל נכון את הצ'י שלו ומגיב לכל גירוי קטן בכעס גם כשזה לא מתאים לגירוי. עקב בעיה זו האדם יכול לאבד בקלות את יכולתו לשלוט בצ'י ואז הוא כועס כל הזמן, מה שמחריף את הפגיעה בכבד כי עליו לשחרר אנרגיה כל הזמן והוא אינו יכול לצבור אנרגיה לצורך שחרור במצב אמיתי, כשהאנרגיה הזו באמת נדרשת.

ב־*Ling Shu*, פרק 46, יש תיאור של חסר מבני מולד (קונסטיטוציה) שקרוב למה שאנו נכנה סוכרת תורשתית. מתואר שם אדם שסובל מעודף אש פנימית המייבשת את הנוזלים מבפנים. האדם אוכל ושותה הרבה ולא עולה במשקל. בגלל החולשה שנוצרת בחמשת האיברים הפנימיים אשר אינם מכילים את היין, יש נוקשות ומתח באורגניזם והאדם כועס בקלות. אדם כזה נמצא כל הזמן באי־שקט כי הוא סובל מחוסר נוזלים ותמציות ומבטא כעס כנטייה קבועה. מה שנקרא "אדם כעסן".

חשוב לזכור שבתפיסה הסינית קונסטיטוציה היא רק נטייה, אין תפיסה של גנטיקה דטרמיניסטית. נטיות ובעיות ניתן לאזן באופן בריא על ידי טיפול, שינוי אורח החיים והקשבה לדרך השמים, כלומר חזרה לחיים אותנטיים על פי הטבע.

הטיפול יהיה קודם כל להקטין את נזק הסוכרת, אך גם הכרה בנטייה הפסיכולוגית לכעוס, שמגבירה את חוסר האיזון והמחלה. הטיפול יפעל בשתי הדרכים – גם לעזור לחמשת האיברים להתעשר ביין ובנוזלים, מה שעשוי גם לשפר את המצב הפסיכולוגי, אך גם לטפל בדרך הרוח על ידי הדרכת המטופל לקחת אחריות על חייו בכל ההיבטים: מה הוא אוכל, איך הוא חי, ועד כמה כל חייו מאוזנים וקשורים לטבע שלו.

בתפיסה זו, התפתחות פתולוגיה פיזיולוגית מלווה בנזק לאיזון הרגשי, ולהיפך. ראינו שהפרעה בכבד יכולה להוליד ביטוי לא מותאם של כעס, אך גם כעס בעוצמה לא נכונה יכול להוביל להפרעות בפיזיולוגיה.

פתולוגיות מסוימות מתרחשות על רקע קרקע מוכנה. למשל, התפיסה הסינית למה שאנו קוראים מחלת פרקינסון מדברת על התכווצות הכבד ואיטיות השרירים. הם מתארים שאנשים אלה, שנים רבות לפני התפרצות המחלה, היו אנשים מופנמים עם בעיה בביטוי זורם של הכעס. כלומר, במובנים רבים המחלה כבר קיימת, וכשיש תנאים לפריצתה, היא מתגלה.

(זו רק דוגמה, לא ניתוח רפואי של המחלה הזו).

בהבנת כל מחלה מתייחסים לנסיבות החיים – איך האדם חי, איך מתפקדת המערכת הרגשית ואיך מתפקד הלב המארגן את הרגשות ומווסת אותם. הכבד יכול להיפגע גם ממזג אוויר קשה או תזונה לקויה, אך תמיד מתייחסים לכך שאם האדם אִפשר לכבד שלו להיפגע, הוא לא היה מחובר לחייו נכון ולא טיפל כמו שצריך בהפרעה כשנוצרה. על פי תפיסה זו ניתן להשפיע על הפיזיולוגיה על ידי מודעות ועבודה רגשית ושכלית.

ב־*Ling Shu*, פרק 26, נאמר שכאשר יש נטייה לכעס והאדם לא רוצה לאכול, הוא גם מדבר פחות ופחות (ואז יש לעורר את מרידיאן הטחול). אבל יש מקרים של כעס עם הרבה מלל (ואז מעוררים את מרידיאן כיס המרה). כאן יש ביטוי לקשר בין הכעס לביטוי המילולי, לדיבור.

דיבור מאורגן קשור לצ'י הכבד. הכעס יכול לחסום את היכולת לדבר ("נעתקו המילים מפיו"), או להביא לדיבור יתר. שני המקרים מצביעים על הפרעה בתפקוד צ'י הכבד.

אנרגיית הכעס קשורה בכל תנועות הצ'י בגוף, אך בעיקר היא יכולה לפגוע בלב. כאשר היא פוגעת בלב יכול להיות ביטוי רגשי של צעקות (התלהבות הלב), ויכול להיות ביטוי פיזיולוגי בהפרעת קצב הלב. כעס יכול לפגוע גם בתפקוד הריאות, בנשימה.

לפעמים מדובר בכעס שהצטבר ונבנה לאט־לאט, שנה אחר שנה, וזו כבר הפרעה חמורה יותר שמתבטאת בהפרעה בזרימת הצ'י בכל הגוף. יותר ויותר קשה לאנרגיה לרדת למטה ולהיאסף באגן ובכליות, ששם המקור ושורש החיים. וכשתפקוד הכליות נפגע, התמציות החיוניות שבכליות לא מותמרות לצ'י חיוני, וזה כבר קשור בסימפטומים נרחבים בגוף ובנפש.

כפי שנאמר ב־*Ling Shu*, פרק 8:

"כאשר הכליות הן קורבן לכעס שלא משתחרר, אז נפגע
הרצון. וכשהרצון נפגע, האדם לא זוכר מה רצה להגיד, עמוד
השדרה מאבד את גמישותו, השערות נעשות שבירות ונראים
סימני מוות מוקדם. האדם מת בסוף הקיץ."

זו דוגמה להפרעה קשה הקשורה לכעס שנבנה אט־אט ולאדם אין כוח לעצור אותו כי התהליך כבר התבסס משום שלא עצרו אותו בזמן. במצב הזה הצ'י והאיברים הפנימיים כבר אינם יכולים

חזרה הקודם תוכן הבא

להשיב את האיזון, משק האנרגיה השתבש קשות וזה עלול להוביל למחלה קשה ומוות.

כאשר הכעס הולך ונבנה עם השנים, והאדם לא רואה את זה, או רואה ומכחיש, הכעס ממשיך לבנות את הפתולוגיה מבלי לעצור. ומכיוון שכל האנרגיה עולה למעלה בצורת כעס, אין מספיק אנרגיה לפעולות חיוניות של החיים, שהאיבר שמסמל אותן הוא הכליות, והאדם יאבד בהדרגה את החיוניות שלו וימות.

אפשר להבין את זה יותר דרך הסימנית הסינית למילה "לעצור", שדומה לסימנית עבור המילה "נכון" או "בסדר". כלומר, לעצור זה הדבר הנכון. הסימנית הזו היא דימוי של רגל או עקבות של רגל העומדת במקום. רגל שעומדת במקום תופסת את כל המקום הנדרש לה. אם היא תזוז היא תתפוס יותר שטח ממה שנחוץ, וזה כבר נקרא יותר מדי...

הפירוש המסורתי הוא שלעצור ברגע שאדם מגיע לגבול שלו, זה הדבר הנכון. אם נמשיך ונחצה את הגבול, סימן שמשהו לא כשורה בתוכנו.

במקרה של הפתולוגיה הקשה שתוארה לעיל יש קושי נוסף, כי אם צ'י הכליות לא מתפקד והוא המקור לחיים האותנטיים, כבר לא יוכל להיות לאדם רצון אמיתי, ואז איך יוכל לעצור? כשהתמציות הפנימיות מדולדלות, נחלשת יכולת השליטה העצמית הפנימית והמעגל הפתולוגי מתחזק.

ישנו קושי נוסף – אם אותו כעס שלא נעצר ממשיך לעלות אבל אינו מחובר לרצון החיים ואין לו מטרה המכוונת לממש את החיים בהיבט מסוים, זה יהיה כעס סרק שלא מביא את האדם לשום מקום.

כשיש פגיעה כזאת, האדם לא זוכר מה שהבטיח או מה שאמר קודם לכן. הוא גם לא יכול להקשיב לזולת. כי אם התמציות של הכליות נפגעו, אין עוד חיבור למקור החיוני של הרצון וליכולת לשלוט במה שנכנס לתוכו ומה שיוצא. כך שהאדם יכול לשמוע את המילים של הזולת אך לא להקשיב למשמעות שלהן מבפנים. ואם הן לא מופנמות הוא אינו יכול לזכור אותן.

אדם בריא שגמר לכעוס, יכול להקשיב אם מישהו יאמר לו: "כעסת מאוד", ולקבל את ההיזון החוזר הזה. אך אדם עם פתולוגיה של כעס שנבנה במשך שנים לא יוכל לראות, להקשיב, להיות מודע, ולתקן את חייו מבפנים. אצל אדם זה, "עמוד השדרה מאבד את גמישותו", כפי שנאמר ב־*Ling Shu*, פרק 8 לעיל. הוא לא יוכל להתכופף, להתיישר ולנוע לצדדים, במובן פיזי ומטפורי כאחד.

כי ברגע שתמציות הכליות התייבשו, הן לא מזינות גם את מח העצמות, ועמוד השדרה מאבד את גמישותו. הנוקשות מגיעה עד הגב התחתון באזור הכליות. שם הלחץ הוא במרבו. על פי התפיסה הזאת, הכעס הוא שגורם בתהליך מורכב גם לנפש וגם לגוף להיות נוקשים. זה מתחיל בחוסר בתמציות הכליות ולאט־לאט נוצרת התקשחות בכל הגוף.

וגם הרצון, כוח הרצון האמיתי נפגע ואינו גמיש לשינויים. הוא נתקע במסלול אחד ומתעקש על קוצו של יוד. דבר זה דוחף לעוד ועוד כעס שעולה כתגובה על כל שינוי או אי־הסכמה.

רצון בריא צריך להיות ישר ונאמן לטבע הפנימי, אך גם גמיש לנוע עם תנועת החיים ועם

השינויים המתרחשים בחוץ ובפנים, עם הגיל והנסיבות המשתנות.

ובהמשך לתהליך כזה, כשהכעס שנבנה מלווה בכוח רצון נוקשה שלא נע ימינה ושמאלה, האדם נעשה שברירי. "שערותיו הופכות שבירות ויש סימני מוות מוקדם". כלומר, כשיש חוסר איזון ממושך בין האיברים הפנימיים והצ'י, הדבר מוביל לניוון ולהתמוטטות פנימית, ולמוות מוקדם מסיבה זו או אחרת.

ייתכן שיופיעו כמה מחלות עקב הפגיעה בכליות, ואולי האדם ימות מכשל בתפקוד הכליות. אך הבסיס הוא התפתחות המחלה עקב כעס מתמשך שלא ניתן היה לעצור אותו בזמן ולמנוע את ההתמוטטות.

והטקסט מסיים: "והאדם מת בסוף הקיץ". הקיץ הוא העונה היבשה שבה אלמנט המים, שמאפשר גמישות – חלש. אבל המים התרוקנו עוד קודם לכן כי הם נפגעו על ידי צ'י הכליות (כליות – אלמנט המים). והכליות נפגעו על ידי צ'י הכבד (כבד – אלמנט העץ) שביטא את הכעס באופן שהתיש את הכליות. בתהליך הזה כל עונה וכל אלמנט תומכים בעונה/אלמנט אחר או שולטים בו. סוף הקיץ זה הזמן שבו היאנג צריך להפסיק לגדול, להתעצם, והיין צריך לעלות. אך אם היאנג (לכעס יש איכות יאנג) לא יוכל להפסיק לגדול, היין (הכליות – איבר יין) יהיה יותר ויותר פגיע ולא יוכל לחזור לעצמו, להתחדש ולגדול כפי שהתנועה של סוף הקיץ מראה. והיין שנפגע בכליות הוא מקור החיים אצל האדם, הדוחף את החיים להתחדשות וריפוי.

כך שמטפורת "סוף הקיץ" מבטאת את התרוקנות המאגרים הפנימיים שאינם יכולים להתחדש עוד. ומאחר שהגורם המתיש ממשיך ולא עוצר, האדם ימות. זה הפירוש של הטקסט.

תקופת הקיץ מסוכנת לאדם שהוא קורבן לכעסים בלתי פוסקים, קונקרטית ומטפורית. הסכנה הגדולה היא אי־היכולת לאפשר לתמציות הפנימיות להתחדש. הן אינן מתפזרות בגוף וכל היכולת להסתגל למצבי החיים המשתנים, חום, קור ואתגרים העומדים לפנינו נחלשת מאוד.

על פי תפיסה זו הרגשות מהווים שורש כמעט לכל סוג של מחלה. הגוף זוכר הכל; כל טראומה, שבר או צלקת הם הפרעה לזרימת הצ'י, ולפעמים זיכרון כזה יתפרץ כתגובה לגירוי חיצוני.

השורש של הריפוי הוא תמיד לעצור, לחזור לשקט של הלב וממנו לחזור למהלך נכון של הצ'י התואם את טבע חיינו.

חזרה הקודם תוכן הבא

喜 樂

Xi Le

2. שמחה (Le) ורוממות רוח (Xi)

שמחה (Joy) ורוממות רוח (Elation) הן שתיהן ביטוי של הלב, אך בהיבט שונה.

הרגש הקשור באלמנט האש כפי שהוא בא לידי ביטוי באיבר המלא – הלב, הוא רוממות רוח, Xi (או התלהבות, התרגשות, עליצות).

שמחה, Le, אינה מתוארת בין שבעת הרגשות כי לרגש יש איכות של עודפות ותנועת אלמנט האש יכולה להיות בעוצמה עודפת ופתולוגית כשהיא רוממות רוח.

שמחה (או חדווה), גם היא ביטוי של הלב, אך על פי התפיסה הסינית היא אינה ברמת הרגשות או התחושות, אלא בבחינת מצב נפשי שמלווה פעולה בהתאם לדרך ולפנימיות שלנו. שמחה היא ביטוי למלאות החיים, לכך שהגשמנו את הייעוד שלנו, ולא יכול להיות עודף מזה. זוהי איכות בטוחה ומעודנת שאין לה ביטוי כמותי.

אותו הלב מייצג גם את אלמנט האש עם רגש של רוממות רוח, והלב מבטא גם את האחדות של חיינו, שהיא מעבר לרגש ותחושה. ואחדות זו מתבטאת בשמחה שקטה ולא בהתלהבות ועליצות.

כשהלב מלא, הוא מלא בשמחה המצביעה על משהו שלם, על כך שכיוון החיים נכון וקשור לטבע הפנימי העמוק. צ'ואנג דזה מדבר על השמחה הנפלאה של מי שחי. ושמחה זה מה שאנו מרגישים כשאיננו מפריעים לתנועה הנכונה של חיינו.

כשהפתולוגיות מדברות על שמחה זה רק במשמעות של חסר, חסר בשמחה, ואילו בנוגע לשאר הרגשות, הפתולוגיה קשורה בעודף של הרגש. מי שלא חש שמחה, משהו לא תקין בצ'י ובזרימת הדם שלו.

ב־*Su Wen* פרק 8 נכתב:

"ממרכז הלב יוצאות השמחה ותעצומות הנפש. כשמרכז החזה מתפקד בשלמות, יש זרימה טובה של האנרגיה והתמציות בכל הגוף. יש תנועה יפה של האש בחזה, ויש

תחושה שהכל פועל היטב בגוף. התנועה יפה יותר בהיבט של רוממות הנפש, אך בה בעת כל דבר מצוי בדרך הנכונה ובסדר הנכון ואז חשים גם שמחה."

מי שאינו יכול לחוש שמחה הוא מי שנמצא מחוץ לדרך. כשהוא מחוץ לדרך הוא שורף את התמציות על ידי התשוקות והתאוות, לא מנהל את חייו על פי העונות ומחליש את לבו והולך בכיוון מנוגד לשמחת החיים או לשמחה בחיים.

שמחה (Le)

樂

בסימנית רואים:

- באמצע למעלה – פה ששר שירים, או תוף גדול
- משני הצדדים – פעמון תלוי
- למטה – מעמד טקסי לתוף

אין בסימנית הזו לב. יש כאן רק סמלים של מוזיקה וטקס. מוזיקה היא ביטוי להרמוניה שבחיים. באמצע הסימנית יש תוף גדול כמו במקדשים, שם יש תופים תלויים או עומדים. משני הצדדים יש פעמונים תלויים, שמפאת ערכם הרב שימשו בסין רק את המעמד העליון. מתחת יש מעמד עץ שעליו היו שמים את כלי המוזיקה.

כל הסימנים מצביעים על מוזיקה שמשמיעים בטקסים ובחגיגות. זו לא מוזיקה שנועדה לגרום להתלהבות או ריקוד, אלא מוזיקה שבאה לבטא את היופי שבסדר ההרמוני שביקום.

בכל התרבויות קיים קשר בין מוזיקה, הרמוניה וסדר קוסמי שמתבטא בחוקי הפיזיקה שביסוד ההרמוניה.

זו מוזיקה שבאה מהרמוניה ובאה להשרות הרמוניה בתוך האדם עצמו ובין האדם והיקום.

אין כאן אווירת פסטיבל. זו מוזיקה שמנגנים בטקסים במקדש או בארמון בזמן פולחן או אירוע טקסי מלכותי. לכן זו מוזיקה שמאחדת את כולם ומשרה את הרגש העמוק שבחוויית האחדות שבטקס. יש הרמוניה בין כולם, וכל אחד ואחד מגשים את תפקידו בכך שהוא משתתף בטקס. יש כאן היבט כפול: הטקס מאחד את כולם, אך לכל אחד תפקיד (או ייעוד) משלו – אחד מנהל את הטקס, אחד עוזר, אחד מכה בתוף וכן הלאה. וזו מטפורה לגוף שבו כל איבר מגשים את עצמו, ולשלמות הגוף הפועל כיחידה מאוחדת.

המוזיקה כאן מבטאת את האחדות של כל בעלי התפקידים השונים. דימוי נכון גם לחיים וגם לגוף.

יש רעיונות כאלה גם בתרבויות אחרות, למשל מוזיקת הספֵרות בימי הביניים. וכשהכל

עובד יחד בהרמוניה, בתיאום, וכל חלק ממלא את תפקידו – זוהי שמחה.

ניתן להגדיר שמחה לפי תפיסה זו כהרמוניה פנימית של חיי האדם. וברמה רחבה יותר, כשאני חי כאדם עם חיים אישיים, ובו בזמן אני חלק מהיקום כולו, זו אותה תחושה של מוזיקה ושמחה.

בפרק 1 ב־*Su Wen* יש ביטוי לשמחה שקשורה בחיים המנוהלים נכון. ואז חייו, מנהגיו ומזונו של האדם מתנהלים בהתאם לאנרגיית העונות. אם הולכים נגד זה, החיוניות נחלשת ומופיעה פתולוגיה, והאדם יהיה חסר שמחה בחייו.

רוממות רוח (Xi)

喜

הסימנית כאן היא שונה.

באמצע רואים יד מכה בתוף

למטה רואים פה שר

יש כאן ביטוי להתלהבות שהולכת וגדלה, אווירה של חגיגה או פסטיבל עממי. זו מוזיקה משלהבת, מבדרת ומהנה. זוהי תמונה של אש שמשתלהבת, שמאפשרת מגע שטחי וקשר בין הרבה אנשים. האנרגיה זורמת ואין מעצורים בתקשורת בין אנשים, כמו בצ'י של הקיץ. יש קלות, דברים מתרחשים ללא מאמץ כמו שהדם והאנרגיה זורמים מעצמם בגופנו. זה הביטוי הנורמלי של רוממות הרוח התואמת את התיאור של אלמנט האש. יש זרימה טובה בכל מקום והתנועה פועלת מעצמה. זו אנרגיה הזורמת ומתפשטת לכל הצדדים, ויש תוצאות, כמו שבקיץ היא הביאה להבשלת הפירות.

אך כמו בחגיגה – הקלות, היופי, ההתלהבות, ההתרגשות שבלב והקשר עם הרבה אנשים, יכולים אמנם להזין ולממש היבט חשוב בחיים, אך יש לשים לב לא להתלהב יתר על המידה.

זו תנועת צ'י מהירה מעט מהנורמה ואנרגטית יותר, שמאפשרת לממש דברים במהירות רבה יותר. אם זה בקיץ, זה מתאים לעונה, גורם הנאה ומקרב אנשים זה לזה. אך אם זה ימשיך ויתמיד זה יביא לשחיקה ולהתפרקות. כך זה תמיד עם הרגשות. החשוב ביותר הוא המידה הנכונה ולסיים בזמן.

הקיץ הוא עונה של פסטיבלים וחגיגות בחוץ, הכל פתוח, אך כשהחגיגה או הפסטיבל מסתיימים יש לשים לב האם לא מרגישים דיכאון או ריקנות, כי אז מרגישים צורך לחזור לגירוי של החגיגה כדי להרגיש שוב את ההתלהבות. הרגשת הריקנות הזו מצביעה על כך שלא היתה מתחת להתלהבות שמחה שקטה שאיזנה את העוצמות, ולב שריסן את התלהבות היתר ועצר בזמן.

יש הרבה דוגמאות לכך, כמו מסיבה שמתחילה בצורה יפה ומהנה ומסתיימת בהרס או בריקנות. ובאותו מובן, נעים להישאר צעיר ולשמור על התלהבות הנעורים, אך אם משמרים את התחושה הזו באופן מלאכותי על ידי התאהבות חוזרת, בילויים סוערים וכדומה, הסכנה

היא שמתחת לפני השטח מחכים דיכאון וריקנות, וכשהמילוי הזה כבר לא אפשרי יש נפילה קשה. כל שימור מלאכותי של תחושת ההתעלות על ידי שירה וריקודים מופרזים, מין או סמים, אלכוהול או אפילו ספורט שיש להם איכות של התמכרות – מסוכן ויוצר פתולוגיה כי האדם כבר לא מחובר למציאות חייו אלא לאשליה שלו.

כשהאש מווסתת היטב היא מלווה בזרימת צ'י ודם טובה בגוף וביחסים מזינים עם הסביבה. ברגע שיש יותר מדי אש זה כמו אש שהפכה ממדורה מחממת לשריפה מכלה.

רוממות רוח מביאה לתחושת עונג והאדם מבקש עוד ועוד מזה. ויותר מדי, כאמור, פוגע בצ'י ובתמציות ומתיש אותנו. כל צורה של חיפוש אקסטזה או ריגוש קיצוני (מה שנקרא "אקסטרים"), מביאה לאיבוד הקשר האמיתי עם הרגשות ועם עצמנו. זהו הצד הפתולוגי של רוממות הרוח.

בפרק 5 ב־*Su Wen* נאמר:

"כעס אלים פוגע ביין"

(בדם ובתמציות)

"והתלהבות אלימה פוגעת ביאנג"

(בצ'י, בתנועה ובכוחות החיוניים של הגוף).

התנועה של הכעס היא קדימה ולמעלה, וכשהיא אלימה מדי היא פוגעת ביין. התנועה של רוממות הרוח היא החוצה ולרוחב. זוהי הגשמה שמביאה איכות נעימה כמו בקיץ, כשהיא במידה, אך שורפת ומתישה ופוגעת ביאנג כשהיא עודפת.

ב־*Su Wen* פרק 39 נאמר:

"במקום שיש רוממות רוח, הצ'י נעשה משוחרר ורפוי".

מתואר כאן תהליך שבו התרגשות שמלווה ברוממות רוח מעוררת את הלב והאנרגיה בחזה. התהליך הזה מסיר חסימות ודאגות והזרימה מתפשטת מהחזה לכל מקום בגוף דרך הצ'י והדם. זהו תהליך חיובי שמאפשר הזנה והגנה. ההרמוניה היא בכל מקום שיש בו זרימת דם ואנרגיה המבטאת את רצון החיים. כשזה מצב שנמשך בצורה בריאה הוא מלווה בשמחה שקטה.

יש טקסטים שמדברים על רוממות רוח מההיבט הפתולוגי. למשל, *Ling Shu* פרק 8, שמתאר ערבוב בין השמחה ורוממות הרוח:

"כאשר הריאות הן קורבן לשמחה ורוממות הרוח בלי

גבולות, הפו (Po) [נשמת הארץ, ההיבט הרוחני של היין

אצל האדם] נפגע, והאדם משתגע. ובשיגעון הזה אי אפשר

חזרה הקודם תוכן הבא

להכיר אף אחד. העור מתייבש כמו קלף, השיער שביר ויש
סימנים של מוות מוקדם, והאדם מת בקיץ".

כלומר, השמחה עלולה לפגוע בריאות. כשהאש עודפת, היא יכולה, באופן מטפורי, להתיך את המתכת (אלמנט הסתיו) ולפגוע בצ'י של הריאות (האיבר המלא המייצג את אלמנט המתכת בגוף האדם), ופגיעה זו גורמת להתשה ולחולשה כללית. מה שגרוע כאן הוא שרוממות הרוח היא חסרת גבולות. ברמת הפיזיולוגיה זה מתבטא בעודף חום בחזה, ואז הצ'י של הריאות לא יכול עוד לשמור על איזון היין־יאנג בגוף, לא להזין את הגוף ולא להגן עליו מפני פולשים מבחוץ. ואם הריאות מותקפות בהיבט הרוחני העמוק ביותר שלהן, ב־Po, זו כבר פגיעה קשה. אפשר לומר שזו פגיעה מערכתית שקשה להתאושש ממנה. ברגע שנפגע ההיבט הזה של הנשמה, כבר אי אפשר לשמור על התבונה והשפיות ומדובר בשיגעון. השיגעון הזה נובע מהסיבות האלה:

– התרוקנות צ'י הלב. תפקידו של הלב הוא לשמור על בריאות הנפש, אך כשהלב מתאמץ יתר על המידה לפזר את הצ'י החוצה, כשזה חסר גבולות, לא נשאר צ'י בלב למלא את הפונקציה הזאת.

– אי־סדרים בחזה שנובעים מהאש שבלב. בסוג כזה של שיגעון, האדם לא יכול לשמר שום מחשבה או כוונה, הכל מתפזר והמיקוד אובד.

זה המצב כשיש ריגוש יתר לאורך זמן והאדם אינו יכול לשמר משהו במחשבה; יש בריחת מחשבות, ריצה מרעיון לרעיון בלי לממש דבר, ואם יפעל האדם, זה ייעשה בצורה לא מתאימה. אין עוד מדריך פנימי ששומר על תשומת לב לעצמי, כי מה שדוחף ומושך זה רק עוד ועוד התלהבות ומשיכה ללכת עד הקצה.

זה חוסר האיזון של רוממות הרוח. מצב של היפו־מאניה או מאניה. כשיש הגזמה בתנועה זו, יש גם רצון לתת דברים בלי הפסקה, מעין נדיבות יתר, רוצים שגם לאחרים יהיה טוב, קונים ונותנים ללא שיקול דעת באופן לא מותאם ולא מחובר למציאות (מפזרים כסף יותר משיש בבנק). כי זו תנועה שמחוברת רק לדחף לפזר עוד ועוד ולא נובעת מתוך הלב ומתוך תקשורת ומערכת יחסים.

על פי הטקסט, בסינדרום מסוג זה העור מתקמט ומתייבש כי האנרגיה מופצת בצורה עודפת על ידי החזה ויש התייבשות של תמציות ונוזלים, ובאין נוזלים להזין את העור הוא מתכווץ ומתקמט. עודף התלהבות לא מאפשר לשמור על עור פנים יפה.

ב־*Ling Shu*, פרק 22, יש תיאור של שיגעון עקב עודף פתאומי בהתרגשות וברוממות רוח:

"הפציינט אוכל הרבה ויש לו הזיות על שדים ורוחות
רפאים, יש לו נטייה לצחוק אבל ללא קול, זה נגרם
מרוממות רוח בעוצמה גדולה מדיי".

זה שונה ממצב של צורך להיות בריגוש מתמיד כי מדובר בעלייה פתאומית וקיצונית בהתרגשות וברוממות רוח (זכייה במיליונים בפיס...).

אם האדם יכול לחזור לעצמו בתוך פרק זמן סביר, אין בכך סכנה. אך אם יפנה בעקבות זה לפזר את האנרגיה החיונית שלו בחוץ ללא גבול, הוא ילך ויתרוקן מבפנים. כלפי חוץ הוא ממשיך לחייך אך בתוכו הוא חש ריקנות. היכולת לחשיבה ממוקדת נפגעת יותר ויותר, חל ניתוק מהמציאות והשיגעון משתלט. עלייה פתאומית ברוממות הרוח דומה להתפוצצות אלימה כלפי חוץ שלא מאפשרת לאדם לחזור לטבע שלו. הצ'י בלב התרוקן כי התפזר כלפי חוץ, והוא כבר לא יכול להזין את הלב.

האדם מרגיש את הריקנות הזו אך הוא אינו יודע שזה בלב; הוא מגיב באכילת יתר שמטרתה למלא את הריקנות כפיצוי על התרוקנות הלב, אבל פיצוי כזה הוא בלתי אפשרי כי קודם כל צריך לאזן את הלב ולהזין אותו, ורק אחר כך לאכול ממקום נכון, ואז יודעים כמה לאכול ומתי די.

על פי התפיסה הסינית, "השליח של הלב" הן העיניים, לכן במצב הזה, הלב (דרך המרידיאן שלו) "מרוקן את העיניים" מאנרגיה חיונית והאדם אינו יכול עוד לראות את המציאות. בעקבות זה מופיעות הזיות על שדים ורוחות רפאים, מה שמראה שההתרוקנות היא אכן בלב. על פי סוג ההזיות ניתן לראות איזה איבר נפגע. לאדם הזה יש נטייה לצחוק ללא קול. במצב הפתולוגי, הצ'י של הלב דוחף אנרגיה מהחזה כלפי חוץ ואז צ'י הריאות נחלש ונפגע ואי אפשר להפיק קול.

מכיוון שהאדם במצב של התרוקנות, קודם כל צריך לתמוך ולחזק את התמציות בהיבטים הבונים של הגוף, ורק אחר כך לטפל בסימפטומים של השיגעון. לכן הטיפול במצבים האלה מכוון לעגן את התמציות בהיבט הייני שלהן (טחול, קיבה, שלפוחית השתן), ולתמוך בצ'י שנחלש, ורק אחר כך פונים לקרר את אש ההתלהבות והשיגעון (בריאות, מעי דק, מעי גס).

פתולוגיה הקשורה בחוסר שמחה (Le)
כשהאדם חסר שמחה הדבר מצביע על כך שמשהו לא כשורה ברמת הלב.

Su Wen, פרק 32:

"כשיש מחלה עקב חום בלב, ראשית הפציינט יהיה חסר
שמחה, כעבור ימים מספר הטמפרטורה עולה ומופיעים
סימפטומים גופניים אחרים".

כלומר, להיות ללא שמחה פירושו שההתנהגות אינה תואמת את מה שיש בפנים. יש איזו סתירה; איננו פועלים כמו שרצינו לפעול, הפער הזה בין מה שאנו רוצים ומה שאנו עושים גורם לאי־שקט בלב, שמצביע על כך שאיננו פועלים בתואם עם החיים שמתגלים לפנינו באותו זמן. חוסר השמחה הוא הביטוי לחוסר איזון בתפקוד הלב, שאם יימשך יגרור עמו תופעות וסימפטומים גופניים.

כפי שנאמר ב־*Ling Shu*, פרק 22:

"הפציינט חסר שמחה ואט־אט זה גולש למלנכוליה,
צער, אי־שקט וחוסר יכולת לעצור את התהליך".

כעס ורוממות רוח הם שני רגשות עם איכות יאנג. שניהם מופנים מהפנים החוצה, למעלה או לצדדים.

נעבור עתה לשלושה רגשות בעלי איכות יין שבהם כיוון התנועה הוא פנימה ולמטה, ואלה הם: חשיבה אובססיבית (אלמנט האדמה; איבר מלא – טחול); עצב (אלמנט המתכת; איבר מלא – ריאות); ופחד (אלמנט המים; איבר מלא – כליות).

思

3. חשיבה אובססיבית (Si)

הסימנית של Si:
בחלק העליון של הסימנית אנו רואים שדה מעובד עם סימני תלמים, וזה גם סמל לקופסה שיש בה משהו, מוח בקופסת הגולגולת.
בחלק התחתון מופיע הלב.

בפרק הזה נדון בשאלה מהי החשיבה על פי התפיסה הסינית, ומהם השיבושים שעלולים להיות בתנועת צ'י זו.

על פי הסימנית, הלב הוא שמעבד את שדה התודעה והחשיבה של האדם. חשיבה היא עיבוד שדה ההכרה. החשיבה בתפיסה הסינית קשורה באלמנט האדמה ובטחול. זוהי תנועת צ'י הקשורה ביכולת לקבל ולאסוף את כל התפיסות. האדם מקבל את זרע הרעיון, מפתח ומגדל אותו כמו שזרע גדל באדמה.

לחשוב פירושו שהאדם מסוגל לקלוט את המציאות בתוכו ולעשות את ההקשרים והיחסים בין מה שקלט למה שכבר התנסה בו בחיים, שזה הבסיס לזיכרון. על ידי עבודת החשיבה האדם מסוגל להבין טוב יותר את האובייקט הנקלט. החשיבה היא פעילות אנושית גבוהה, ופעילות כזו צריכה להיות מוארת באור של ידע אמיתי המבוסס על תפיסה ישירה ומדויקת של המציאות, וזהו תפקידו של הלב. החשיבה, הקשורה למוח, ללב ולאיברי החושים, בונה את הקשרים שבין הזיכרון והמודעות.

הלב הוא משכן הרוח או העצמי שלנו. הוא מאיר את החשיבה המתרחשת במוח, והוא מאיר את איברי החושים שמספקים ללב מידע מדויק. ואז הלב (Heart-Mind) עובד היטב. החשיבה היא ביטוי לחילופין המושלמים בין לב ותודעה. אפשר לומר שהלב מוסר אור לתודעה, והתודעה, עם החושים, מוסרת מידע מדויק ללב.

"אני חושב מה שאני רואה ויודע". זה נכון כאשר אין מחסום בין המוח, איברי החושים והלב, כך שהלב יכול לקבל כל מה שהמוח מוסר לו.

חזרה הקודם תוכן הבא

וכמו שראינו בדיון ברוממות רוח, כאשר חשיבה אובססיבית פוגעת בלב היא עשויה לגרום להזיות ולשיבושים בתפיסת המציאות.

כדי לבטא הגות, דמיון, וחשיבה המושלכת לעתיד עם ציפייה לבאות, משתמשים בסימנית Lü.

慮

בחלקה העליון של הסימנית אנו רואים את טופרי הנמר, או פסי הנמר, שהם ביטוי לטבע הפנימי שלו.

מתחת ישנו סימן המבטא קפיציות, ולמטה הלב ושדה עיבוד החשיבה.

סימנית הנמר מוסיפה אלמנט של קפיץ, כוח פוטנציאלי, כמו נמר לפני שהוא תוקף. הנמר יכול לזנק בדיוק מֵרבי לעבר הטרף בזכות הריכוז שהיה שרוי בו קודם לכן – שקט מתוח וחושים דרוכים המוסרים מידע מדויק. (הסינים התבוננו גם בבעלי חיים כדי ללמוד את איכויות הצ'י השונות.) הזינוק הזה מקורו בעוצמת הכבד שצובר אנרגיה ומאפשר קפיצה למעלה.

בסימנית סינית, כשמוסיפים פסי נמר למחשבה זה מקנה לה משנה כוח, עוצמה, והדבר משול ליכולת להשליך מחשבה קדימה, לחדור למרחב העתיד, לרקום תוכנית, חזון, פרויקט. זו מחשבה יחד עם פעולה בחוץ.

אך Lü מבטא גם תנועה של חרדה, חשש (מפני העתיד). זה יהפוך לפתולוגי אם האדם לא יפסיק לחשוב, ואז משהו ברמת האיברים המלאים כבר לא בסדר.

לכן המחשבה (Si) הופכת **לדאגות וחששות** – Lü. ב־Si יש פעילות של אדמה וטחול, יש כאן דחיפה להמשך, ואם המחשבה לא מתפתחת לחזון ולראייה קדימה, החוצה למרחב, היא נחסמת ומתחילה לחזור על עצמה והופכת לחשיבה אובססיבית.

בשלב ראשון יש מחשבה שמלווה בפחד (למשל, אולי קרה משהו לבן שלנו), אך אם אין לזה המשך בפעולה או בדיקה במציאות, זה חוזר פנימה והמחשבה הזאת חוזרת שוב ושוב מבלי ליצור פעולה.

Lü (מחשבה עם פסי הנמר) היא ההמשך של Si (מחשבה בכיוון הפעולה, החיים). אך אם ניעצר או תהיה חסימה, גם זה יהפוך לפתולוגיה. זה יהיה אדם שכל הזמן עושה תוכניות חדשות, אך הן לא מגיעות לכלל ביצוע והגשמה. כשיש דמיון אפשר להעלות אינסוף רעיונות וגם אינסוף דאגות, שכאשר הן חוזרות פנימה ולא מגיעות לכלל בדיקה ומימוש הן הופכות לפתולוגיה.

Si – קשור לטחול

Lü – קשור לכבד

שניהם יחד זו פעילות מחשבה שלמה ובונה, אך כששניהם מחוברים בהקשר הפתולוגי (כלומר כשלא מפסיקים לחשוב בזמן), הם הופכים **לדאגות, חששות וטרדות.**

נחזור שוב להבנת ה־Si. ב־*Ling Shu* פרק 8 נאמר:

"כשהרצון מחזיק את עצמו ובה בעת מסתגל,
זוהי חשיבה."

הרצון תמיד מתפתח בכיוון של החיים, אך הדרכים שבהן הרצון הזה מתבטא ומתגשם הן שונות ויש לגלות אותן וללכת בעקבותיהן. מטרת החשיבה היא ללכת פנימה, לטבע העמוק של הדברים, אבל אם אי אפשר להפסיק את התהליך הזה, זה עלול להיהפך לאובססיה. לעתים בתהליך הגות והתעמקות אנחנו הולכים רחוק מדי, ואז אנו מתישים את היכולת הטובה לחשוב, ובמקום שהבהירות תתחזק, היא רק הולכת ונחלשת. מאחר שכוח החשיבה נחלש, תהליך חשיבת הסרק האובססיבית ממשיך מבלי לעצור ולבדוק את עצמו. וכך החשיבה מתנתקת מהמקור שעורר אותה מלכתחילה ומתנהלת בלי כיוון ומטרה, כמו מנוע בהילוך סרק שפועל מבלי להעביר את האנרגיה לגלגלי המכונית ולאפשר נסיעה. העייפות הנלווית לחשיבת יתר נהפכת לפחדים וחששות, ומופיעה חשיבה לא מדויקת שאינה מחוברת למציאות. זה ממשיך וממשיך, גם אם בהתחלה המחשבה היתה טובה ומכוונת למקום הנכון.

משום כך מצביעים על הקשר בין חשיבת יתר ובין יכולתו של הלב לשמור על הבהירות שלו ולתקשר עם התודעה.

התנועה של חשיבה טובה ושל פתולוגיה מתחילה מאותו מקום; זו תנועה הנובעת מהטחול שמזין את הגוף בדם ותמציות, והיא נקראת Yi – כוונה או התכוונות. זו אותה תנועה של רעיון, תחילת מחשבה, המציג את עצמו בפני הלב. הלב בוחן את הרעיון בהקשר של כל חיי האדם ובודק אם הרעיון מתאים. זה תהליך שעולה מהלב למוח, ובהיבט הזה קוראים לזה מחשבה.

Si בתפיסה הסינית זוהי החשיבה ששמה לעצמה מטרה להגיע גם לידיעה (ראו פרק 3). זו היכולת לעשות אינטגרציה ולהתמיר לעבר הלב, ומהלב זה מתפשט כידע. Si היא היכולת ליצור קשרים חדשים בין ידע קודם – זיכרון, ובין הידע החדש.

אולם כאשר יש תקיעות, הטחול לא יכול להתמיר ולהניע את הנוזלים, והתהליך נתקע ונחסם. במצב זה, התהליך הבריא של החשיבה הופך לפתולוגי. הוא הופך תחילה לדאגה, אבל ההיתקעות יחד עם המעגל החוזר פנימה מחריפה אותה יותר ויותר עד שהיא הופכת **לאובססיה**, או דאגנות.

אובססיה היא מחשבה מקובעת החוזרת על עצמה, וככל שהיא חוזרת היא הופכת לתשוקה המקשה עוד יותר על העצירה.

יכולה להיות אובססיה בחשיבה (יקרה משהו רע לילד).

ויכולה להיות אובססיה במיניות, קיבעון לאובייקט תשוקה צר, ובכל פעילות שיש בה תשוקה.

פתולוגיה של Lü מתבטאת בדמיון תקוע, וזה קשור לכבד, לאלמנט העץ.

פתולוגיה של Si מתבטאת במחשבה תקועה וזה קשור לטחול, לאלמנט האדמה.

חזרה הקודם תוכן הבא

וכשהטחול לא יכול לתפקד היטב והחשיבה נתקעת, זה פוגע קודם כל בלב. כי הדם שמזין אותו אינו באיכות טובה, התמציות אינן טובות דין כדי לבטא את הרוח (Shen), והרוח אינה יכולה להביא אור למודעות ולא יכולה להבטיח את הנוכחות שלה בלב; וחוסר אור בלב הוא חוסר יכולת לשפוט נכון את המציאות.

הסימפטומים שמופיעים במצבים כאלה יהיו: סחרחורת, פרפורים בלב, קוצר נשימה, נדודי שינה, בלבול מנטאלי, שכחה, אי־שקט שמביא פחד, קושי בדיבור, החלפת מילים ואותיות וגם הפרעות בהליכה.

ב־*Su Wen* פרק 39 נאמר:

"כאשר יש עודף חשיבה, הצ'י תקוע ותפוס. כאשר יש מחשבה אובססיבית, ללב אין מקום לשכון ולרוח אין נקודת ייחוס לשוב אליה."

הצ'י הקונקרטי נשאר במקום ולא זורם, והלב אינו יכול לחזור לריקנות שלו כי הוא תקוע במקום בלי יכולת לנוע ולהתפנות לטפל בכל דבר אחר שנדרש בחיים באותו זמן.

כאשר מדובר באובססיה, מדובר באותה מחשבה מבלי שיש יכולת ללכת למקום אחר ולאפשר מחשבה אחרת. אם הצ'י נשאר באותו מקום יותר מדי זמן, הוא כבר לא נכון, כי חיים בריאים זו תנועה מתמדת, זורמת ומשתנה, וחזרה מכל תנועה לריתמוס החיים השוטף. תקיעות היא תמיד פתולוגיה.

לכבד, כאיבר מלא, יש תנועת צ'י שמכוונת לנתח את המצב כדי לקבל תפיסת מציאות טובה ולתכנן מה לעשות. זה Lü. אך אם חוזרים שוב ושוב אל אותה מחשבה ולא מקבלים החלטה לבצע או לא לבצע את התוכנית, זוהי תקיעות בתנועה שלא מגיעה לכלל מימוש.

הפתולוגיה היא גם היתקעות באותה תנועת צ'י קונקרטית מבלי לעבור הלאה לתנועת צ'י אחרת ולחזור לריתמוס הטבעי של החיים שמזמן כל הזמן דברים חדשים, ולסיים את התנועה בזמן הנכון, וזה נכון לגבי כל רגש וכל מחשבה שאנו עסוקים בהם. כשם שעם רדת הלילה עלינו להפסיק את הפעילות וללכת לישון.

Su Wen פרק 44:

"אם מחשבה אובססיבית ממשיכה עד אינסוף והאדם לא מצליח להגיע למה שהוא שואף, אזי ה־Yi, ההתכוונות, מתפזרת כלפי חוץ".

מה שיש במחשבה תמיד נמשך אל אובייקט תשוקה כלשהו המצוי בחוץ ומושך אליו את מה שיש בפנים. כל התהליכים הפנימיים מופנים כלפי אובייקטים בחוץ דרך משיכה ותשוקה. אבל

אם האדם פונה שוב ושוב לאובייקט התשוקה, "שריר התשוקה" עלול להיחלש ואז יש בעיה בזקפה ומופיעה אין־אונות פיזית או מטפורית, או זרימה לא מבוקרת של נוזל הזרע או האנרגיה הנפשית.

האובססיה משנה את תוכן החשיבה כך שהוא יכוון שוב ושוב כלפי אובייקט אחד. זוהי התקיעות. במקרה של יתר־מין יגרום הדבר לשריפת התמציות והצ'י גם ברמת הכליות והכבד. זה מביא לחולשה בעוצמה הזכרית מצד אחד, ובה בעת האש של התשוקה דוחפת החוצה ללא בקרה את הזרע.

יש גם פתולוגיה כזו אצל נשים, אך זה טקסט שמכוון יותר לגברים.

פרק 8 ב־*Ling Shu* דן בפגיעה של הלב על ידי דאגות וחששות:

"כאשר הלב (Xin) הוא קורבן לחשש ודאגה, הרוח (Shen) נפגעת. וכשהרוח נפגעת האדם מאבד את השליטה על עצמו ומסת השרירים נפגעת".

פחד וחרדה כתגובה ראשונית יכולים להיות נורמליים וחיוניים, אבל לפעמים זה גולש לחששות וחרדות יתר בעלי אופי אובססיבי.

המעבר ממיקוד נורמלי לאובססיה הוא די קל, אבל אם לא עוצרים הרוח נפגעת. דאגה בלתי פוסקת תגרום לתקיעות באש של הלב ובחשיבה. זה פוגע בחזה, בטחול, ואז לא מתאפשר התהליך הטבעי שבו מה שבהיר עולה למעלה ומה שעכור יורד למטה (הפרשות). כשהטחול נפגע, התמציות פחות בהירות והנוזלים יורדים למטה במקום לעלות ולהזין את הלב. וריכוז נוזלים למטה הוא ביטוי פיזיולוגי של הפחד, שנדון בו בנפרד בהמשך.

וכך, המשאלה להיות בסדר ולבדוק היטב כל דבר, שהיא חיובית כשלעצמה, הופכת לפחד וחששות אובססיביים שמביאים לכך שנבדוק שוב ושוב כל דבר עד שלא נעיז לעשות כלום וניתקע בדאגה "מה יהיה אם". זו דאגה משוללת בסיס. ומשום שאנו נפגעים גם ברמת הרוח של הלב, זה מביא לאובדן היכולת של הלב לשלוט, והאדם "מאבד" את הראש ומשתגע.

ה־Yi, הכוונה, הולכת לאיבוד, וכשאין נוכחות של הרוח בתוך עצמנו, אנחנו מאבדים את עצמנו, והמחשבות שלנו לא קשורות אלינו ולמציאות שלנו. אי־נוכחות הרוח פוגעת ברצון ובאמון בחיים.

משום שעקב הדאגות הטחול נפגע, המזון והתמציות לא מופצים מהמרכז אל השרירים, השרירים לא מקבלים הזנה והאדם הולך ונעשה רזה.

ומשהו על התשוקה בהקשר הזה. התשוקה היא ביטוי טבעי ואותנטי של הלב, והיא הפנייה של התכוונות פנימית אל אובייקט בחוץ המושך אותה ומאפשר מימוש והגשמה של מה שנחוץ. הפנימיות "צובעת" את האובייקט כדי שיקרא לה ויכוון את האנרגיה מבפנים החוצה. כאשר

חזרה · הקודם · תוכן · הבא

התשוקה מחוברת נכון עם החיים, היא פועלת בכיוון הנכון ואין לה צורך לחזור על עצמה.

אבל באובססיה, אותו ביטוי חיוני ובריא חוזר על עצמו בלי הפסק ובכך כבר לא משיג את מטרתו. הוא לא מביא למימוש הצורך שהניע את התהליך בתחילתו, אלא מתיש את האנרגיה ומחליש את יכולתו של הלב לנהל נכון את החיים.

Sadness & Sorrow - (Bei) עצב וצער
Oppression - (You) מועקה

הרגשות הקשורים בצער, עצב, אובדן ואבל, מבטאים את ההיבט הנורמלי של הצ'י הזה, ואלה הקשורים במועקה ודיכאון - את הפתולוגי.
כולם קשורים לריאות, לאלמנט המתכת ולצ'י של הסתיו.

憂 悲
You Bei

4. עצב (Bei) ומועקה (You)

הסימנית Bei מבטאת שלילה, את המילה "לא".

הלב – המבטא את חלקה השני של הסימנית – מצביע על התגובה הטבעית כאשר שומעים על אובדן ומסרבים לקבל את זה. התגובה המיידית היא "זה לא נכון", "זה לא יכול להיות". אבל מאחר שהמילה מופיעה עם בת זוג בכיוון ההפוך, זה מבטא את הסתירה שיש כאן. מצד אחד הלב אומר "אני יודע שזה נכון", אבל גם "זה לא יכול להיות". כי בלבו האדם ממאן לקבל את זה.

העצב והצער קשורים לריאות, ומשפיעים גם על איברים אחרים.

רגש העצב מבטא תנועת צ'י נורמלית אצל אדם שחווה אובדן.

You היא הסימנית השנייה המבטאת מועקה, לחץ, צער ויגון, דיכאון, ומרה שחורה.

憂

למעלה זו סימנית המראה על ראש, ומתחת מופיעה סימנית הלב המראה על לב לחוץ שנמצא במצב של אי־נוחות בולט. ולמטה – רגליים נסחבות, כושלות.

יחד מתקבלת תחושה של אי־נוחות נפשית, לחץ, תחושת כובד. הלב מצוי באי־נוחות, הרגליים נגררות והראש כבד. זו תחושה של משא כבד של כאב או דאגה, מחשבות דיכאוניות, נטייה למלנכוליה על גבול הדיכאון, מרה שחורה.

זה ההיבט הכפול של אלמנט המתכת – מצד אחד התער של המתכת שחותך, ומהצד האחר – כבדות המסה של המתכת. הכבדות הזו מונעת את הזרימה של מה שצריך להתפשט בחזה, ויש תחושה של לחץ בחזה.

הרגש הזה שייך יותר לרגשות הפתולוגיים.

חזרה הקודם תוכן הבא

Chou גם היא סימנית המבטאת צער ויגון, אך בהיבט קצת שונה.

愁

בסימנית זו יש תנועה אחרת שמבטאת צער עמוק, יגון, מלנכוליה ותחושת ריקנות.
החלק הימני מבטא אש, בחלק השמאלי מופיע גבעול הדגן, ולמטה – הלב.

הלב, האש, וגבעול הדגן יחד זו העונה שבה החום שבחוץ הביא להבשלת הדגן, כלומר בסתיו (כך בסין). ההיבט העיקרי של הסתיו הוא מלאות ושפע של היבול, אבל ההיבט האחר הוא האדמה הריקה לאחר שהכל נאסף ונשאר רק הריק שאחריו. כלומר, מדובר במשהו עוצמתי מאוד, יאנגי, שממלא, ומתחתיו יש ריקנות ומלנכוליה, בלי תקווה נראית לעין לחזור לשפע שהיה ועבר. זוהי תחושת אובדן הכרוכה בעצב עמוק.

זהו מצב שבו כל היאנג נחלש ואין מספיק תנופה כדי להמשיך את זרימת הצ'י באיברים. סוג זה של מועקה ועצב יכול להיות כבר ברמה של תנועת הצ'י כולה. הריאות עלולות לחסום את הצ'י בחזה ולהוביל למצב מנטאלי של דיכאון ומועקה. יכול להיות לכך גם ביטוי בכבד, עם חוסר יכולת להיפטר מהמחשבות השחורות והדאגות, וחוסר יכולת להאמין בעתיד טוב יותר, להתעודד ולצפות לחזרת היאנג.

אם החסר יהיה ברמת הטחול, כבר יהיה עירוב של מחשבה אובססיבית שלילית מעיקה שחוזרת שוב ושוב, מהסוג של: הכל נגמר, עבר, מה יהיה הלאה, האם נוכל להתאושש ולהתמלא מחדש וכו'.

לפעמים You חוסם חום ויאנג שבא מהלב, ומביא למצב הדומה לדיכאון. תמיד צריך לראות באיזו רמה של איזה איבר קיימת חסימה, ולנסות להזין ולעורר את האיבר החסום כדי לחזור למצב שבו היאנג יכול לפעול ולנוע (כמו אביב שבא אחרי חורף).

נחזור שוב לעצב (Bei)

בעצב יש מגוון תגובות. זה לא רק ה "לא", הכחשת האמת הכואבת או דחייתה. זו גם חסימה בגלל המשא הכבד המונח על החזה (מתכת). מדובר באנרגיה שפולשת מבחוץ (הודעה על אסון למשל), שמביאה לעיוות בכיוון תנועת הצ'י של הריאות. הריאות צריכות בדרך כלל לקלוט את האנרגיה (נשימה) ולהפיצה בכל הגוף. במקרה של עצב, הצ'י נשאר תקוע בחזה ובריאות, והנשימה נעשית שטחית, והדם לא יכול לזרום בקצב הנחוץ לתפקודי הגוף. הלב נמצא בחוסר נוחות, לחוץ, מופיעה תחושת עצב, ותחושת השמחה המלווה את התפקוד ההרמוני של החיים נעלמת מיד. קל לעקוב אחר הצ'י החסום של העצב כי מרגישים אותו באופן ברור כמועקה בחזה וכאנרגיה שלא זורמת.

ההיבט החיובי של העצב מתייחס לכך שזהו רגש טבעי שאין להימנע ממנו במצבים מסוימים. כשהוא מבטא את תנועת המתכת הכבדה כלפי מטה, הוא ביטוי טבעי ונורמלי. יש

תקופות שרגש זה שולט כפי שצוין, כשמאבדים מישהו קרוב – הורים, בן זוג, חבר יקר. אם לא מבטאים עצב במצב כזה של אובדן בגלל הכחשה, זה עלול להיות פתולוגי. אבל גם אֵבל ממושך מדי הוא פתולוגי, כאשר לא מאפשרים לעצב התקוע בחזה לנוע ולזרום בכל הגוף. פיזור של אנרגיית העצב מאפשר להחלים ולחדש את הצ'י שבחזה גם עם איכות טובה וגם בכמות הנחוצה להמשך החיים.

כשעצובים אי אפשר לאכול כי אזור החזה תקוע ונדמה ש "אין שם מקום לכלום". אך למרות הנטייה הזו, חשוב מאוד לאכול בזמן שעצובים כי העצב מחליש ומרוקן את הצ'י ויש לתמוך בו.

אם כל איזור הסרעפת תקוע, לכבד לא יהיה כוח להזרים את הצ'י כמו שצריך. ואם הלב לא פועל כמו שצריך כי הכל חסום בחזה, הצ'י לא יוכל להיות מופץ ולהזין את הכבד כדרוש. אלה מעגלים המזינים זה את זה.

העצב הוא פתולוגי כשהוא לא מגיע לשיא ויורד לפי טבעו. או כשהוא אינטנסיבי יותר מדי זמן, או כשהוא נחסם בחזה על ידי הלב שאומר "לא!" למציאות הקשה. אותו "לא" בלב מונע תקשורת עם המציאות, ומצב זה על פי התפיסה הסינית עשוי להחמיר. הלב פחות ופחות יראה את המציאות ויהיה קושי למה שבא מהלב לתקשר עם כל הגוף. זוהי סגירה של הלב, או הכחשה של המציאות, ואז יהיה קושי בזרימת הצ'י, דם לא יגיע לכל מקום עם האור שבא מהרוח (Shen). וכבמעגל סגור, החסימה הזאת תיצור חום פנימי שיהרוס עוד יותר את הצ'י בחזה. הצ'י מתפזר ולא מגיע לתנועה משמעותית וממוקדת.

ב־*Su Wen* פרק 39 נאמר:

"כשיש עצב, מערכת התקשורת ברמת הלב מתכווצת,
מתהדקת ותקועה. הריאות דוחות את הצ'י והמחמם העליון
לא ממלא עוד את תפקידו. תזונה והזנה לא מופצות בגוף,
והצ'י שהוא מלא בחום - נמצא במרכז".

הלב ה"סיני" (Xin) הוא מרכז התקשורת והחיים שלנו, והוא ששולט בכל המרכיבים שיפעלו נכון בגוף, בנפש וברוח. התנועה שמתוארת בטקסט היא תנועה של "התכווצות הלב" והכחשה, כשאדם מסרב לשמוע ומתקשה לאפשר למידע מכאיב להיכנס ללב, כך שהתודעה אינה בהירה.

הלב שחוסם כניסת מידע מכאיב חסום גם כלפי חוץ ושום דבר לא יכול לצאת. ומה שאמור לעבור דרך הלב, לא יכול להיכנס למערכת התקשורת של הלב עם כל האיברים, והמערכת מתכווצת. היא מתכווצת גם ברמה הנראית של זרימת הדם וגם ברמה הבלתי נראית של נוכחות הרוח (Shen).

אולם ללב יש קשר מתמיד עם כל שאר האיברים המלאים. נעקוב ונראה מה יכול לקרות בכל

חזרה הקודם תוכן הבא

רמה כשהעצב מתבטא במלוא עוצמתו.

בטקסט נאמר שכשיש עצב, תקשורת הלב תקועה וכל התפקודים של האיברים המלאים עלולים להשתבש. אם הריאות לא ימלאו את תפקידן, הסרעפת לא תוכל לכוון וללחוץ את האנרגיה כלפי מטה, והתנועה הטבעית של צ'י העצב, שהיא כלפי מטה, תיחסם. כשהריאות מתמלאות באנרגיה תקועה שאינה זורמת במהלך הטבעי שלה כלפי מטה, צ'י ההזנה וההגנה לא מופצים בגוף בצורה הטבעית שלהם. החום שנוצר בחזה הורס את הצ'י והאדם נחלש יותר ויותר. מה שמביא לרגישות ונטייה מוגברת להיתקף במחלות משום שאין יכולת להתגונן מפני פולשים מבחוץ.

אדם עצוב מגיב באופן טבעי בבכי ודמעות שמוסברים על ידי תנועת האנרגיה בגוף.

ב־*Ling Shu* פרק 28 נאמר:

> "כשיש תקיעות בריאות, האנרגיה עולה למעלה ונוצר חום
> פנימי הדוחף את נוזלי הדמעות והאף כלפי מעלה והחוצה
> ומופיע בכי".

כל הרגשות קשורים ללב ומשפיעים עליו. במקרה זה הלב הוא שדוחף לעבר ביטוי של בכי ודמעות. זה יכול להתבטא גם בקושי לנשום ובשיעול בגלל ויסות לקוי של הצ'י בחזה.

בפרק 36 שם, נאמר:

> "יש עליית צ'י וירידה לחזה והבכי חוזר כי נזכרים
> שוב ושוב באירוע העצוב".

קשה מאוד להעמיד פנים שאנו עצובים כשהרגש הזה אינו אותנטי. אפשר לנסות להרגיש את העצב דרך אמפתיה עם האדם העצוב, וכשמתמלאים בעצב וחמלה אפשר גם לבכות אבל הדמעות לא יופיעו.

ועוד נאמר ב־*Ling Shu*, פרק 8:

> "כאשר הכבד נפגע על ידי צער ויגון נפגעת נשמת
> ה־Hun (נשמת השמים אצל האדם), וכשה־Hun נפגע,
> האדם משתגע ושוכח, אין יותר תמציות חיוניות וכבר
> אי אפשר לשמור על יציבות הישר שבתוכו. איברי המין
> החיצוניים מתכווצים, השיער נעשה שביר, הצלעות לא
> מתרוממות (מפסיקים לנשום), ויש את כל הסימנים
> למוות מוקדם."

כשצ'י הריאות תקוע והכבד לא מזרים אנרגיה, ההון נפגע. המרכז מפסיק לפעול והתמציות מפסיקות לבטא את הרוח. כאן נזכיר שההון מבטא את החלקים המעודנים של התודעה, של תפקודי השכל, הנפש והדמיון של האדם. אם התפקודים הללו נחסמים ונאטמים למציאות, הקשר עם הרוח נפגע. אם לדם אין איכות טובה של תמציות לתמוך בהון, האדם משתגע ומתנתק מהרוח שלו. הוא לא מקבל את זרם החיים והוא כמו אומר "לא" לחיים. הוא אינו יכול להתחבר עם המציאות הפנימית שלו, עם הזיכרון, המודעות וההכרה שלו. ומכיוון שהדם פחות ופחות עשיר, משום שהוא לא מועשר על ידי הרוח, אין יותר תמציות חיוניות. וללא רוח ותמציות חיוניות אין מה שיאפשר את היושר ונכונות החיים של האדם.

החסימה בעקבות העצב מביאה לכך שיכולתו של האדם לשמור על האוריינטציה הנכונה של חייו הולכת ופוחתת. ואדם בלי תמציות ורוח לא יוכל לשמור על הפעילות הנורמלית של חייו. ברמה הנפשית זהו שיגעון.

בסין יש חשיבות רבה לשושלת. העצב שבא לידי ביטוי עם מות הורה הוא לא רק דבר טבעי אלא גם חובה שנובעת מתוך המסורת. העצב המתבטא עם האבל בא פעמים רבות יחד עם הסימנית המבטאת את האבל בבכי וקינה, מעין "אוי וי".

הסימנית היא Ai

哀

למעלה זו עין, באמצע - פה, ולמטה - בגדי אבל מסורתיים (לבנים).

יחד זה כולל הן את כל ביטויי האבל הגופניים: בכי, קינה, זעקת שבר, והן את הביטוי הטקסי - בגדים לבנים.

בתרבויות המסורתיות ישנם טקסים מסוימים הבאים לבטא מה אמור האדם להרגיש בתהליך האבל. אלה טקסים המאורגנים בדפוסים מקובלים את כל הקהילה, אך הם גם אומרים לאדם היחיד איך עליו לנהוג במצב כזה. מצד אחד, זה מסייע לעבור את התהליך, ומצד אחר, ריבוי בטקסים כנהוג בסין יכול להפוך גם לנטל על היחיד.

להלן תיאור מפורט של אבל על קרוב משפחה מתוך ספר הטקסים:

"בשלושת הימים הראשונים אחרי מות הורה, על הבן לבכות, לצעוק ולקפוץ כמה שיותר, עד שיהיה מותש." הקפיצה, הנעת הגפיים והצעקה מקטינות את היגון שמתבטא בכאב שחשים בחזה. וכך האדם נרגע מעט.

קפיצה והנעת הגפיים טובות כנגד התקיעות שבחזה כי אחת הסכנות בעצב הנורמלי היא שהוא הופך אובססיבי והאדם מתקשה להניע את הצ'י והמחשבה בכיוונים אחרים.

אחרי היום הרביעי, כך נאמר בספר הטקסים - יש לבכות ולקפוץ מספר מוגבל של פעמים, במתינות ובשקט יחסי. ככל שעוברים הימים יש הפחתה בכמות ובעוצמה, וצריך להחליף את בגדי האבלות וללבוש חגורת אבל מקנבס (יש כמובן פירוט טקסי רב שאינו מעניינו כאן).

חזרה הקודם תוכן הבא

כעבור שלושה חודשים אפשר להסיר את חגורת האבלות, אך עד שנה הבן צריך לבכות בבוקר ובצהריים עם רגש עמוק של עצב וצער. לאט־לאט ביטויי היגון והאבל אמורים לשכוך.

במשך שלוש שנים תחושת העצב והמועקה הולכת ונעשית קלה יותר. בסך הכל זהו תהליך שמסייע לקבל את המוות ולהתמודד עם האבל. זהו שילוב של התנהגות טבעית אחרי אובדן, עם מעקב אחר מנהגי החברה. בדרך זו יש מרחב מספיק לביטוי האותנטי וגם הנחייה לחזור לחיים ולא להישאר תקוע כי המנהג עוקב אחר תהליך התפתחות הרגש והיחלשותו הטבעית.

ובצד זה, אם אדם לא יכול לחוש מספיק את העצב, קיום הטקסים, הצעקות והתנועות יכול לאפשר לרגש לעלות. כשאדם נשאר תקוע בצער ללא התאוששות בזמן, לאט־לאט נפגעים הרבה תפקודים, והוא עלול למות מצער.

מועקה, או תעוקה (You)

כאשר יש תנועת צ'י של You יש תחושת **כבדות** שעלולה להגיע למרה שחורה, תחושה של משא כבד של דאגות וזה מביא לסוג של דיכאון ומלנכוליה. זוהי כבדות שיכולה לבוא בעקבות כל מצב פסיכולוגי.

הביטוי הנורמלי של רגש זה הוא תחושת המשא הכבד של החיים. כשאומרים "בכובד ראש" מתכוונים לכבדות המשקל של מחשבותינו. בדומה לכך, "אדם שקול" הוא אדם שנושא עליו משקל.

הביטוי הבריא הוא אם כך להתייחס ברצינות למה שבאחריותנו, לייעוד שלנו. זה מבטא יותר את הגישה הקונפוציאנית של אדם אחראי ורציני. אך זו גישה שגולשת בקלות רבה לעיסוק יתר, בעיקר אם היא אומרת שיש לקחת כל דבר בכובד ראש, את האחריות שלנו למשפחה, לעבודה, לחברה או למדינה.

אם כך, You במובן החיובי זו התנועה כלפי מטה, של משא החיים. משקל יכול להיעשות יותר ויותר כבד עם הזמן. זו תנועה שנוטה להגביר את עצמה וקשה להגיד די. והשאלה היא, כמו תמיד, איך לקחת ברצינות ובאחריות את מה שעומד לפנינו בחיינו מבלי להגזים ולחבל באיזון ההרמוני של הגוף והנפש.

בסימנית ל־You יש סימן של "גרירת רגליים", הליכה איטית. ולמילה You יש גם משמעות של משקל פיזי, כובד.

憂

כל הגזמה בדאגה ובאחריות יכולה להביא לפתולוגיה. למשל, אחריות על הבריאות שלנו היא משהו חיובי, אך התעסקות יתר בבריאות יכולה כבר להיות צורה קלה של פתולוגיה שמתבטאת בכך שכבר לא זורמים בנינוחות בחיים, בודקים כל הזמן מה אוכלים ועסוקים יותר מדי בדיאטות.

הקשר בין מועקה ללב

Su Wen פרק 5:

"המועקה מונעת שמחה שלמה משום שתנועתה מנוגדת
לתנועת האש. כשהאש בסדר, תנועת הלב זורמת
וחופשית, אך כשנלווית אליה מועקה היא בולמת את
תנועת האש. כי הלב קשור קשר הדוק לצער, לפחד,
לאבל ולאחריות."

הקשר בין מועקה לריאות

כשהמועקה נלווית לעצב או דאגה, במקום לזרום בחופשיות החוצה תנועת הלב נדחסת פנימה.

הקשר בין מועקה לכבד

Su Wen פרק 33:

"אם התנועה הנורמלית של הכבד מופרעת, יש תקיעות
גם בקיבה ובטחול. אז יש גם תקיעות בצלעות והגוף לא
יכול לנוע בקלות."

המועקה משפיעה גם על כיוון של כעס חסום ותקוע בגרון (*Ling Shu*, פרק 8).

הקשר בין מועקה לטחול

המועקה יכולה להיות קשורה גם למחשבה אובססיבית (טחול; אדמה). השילוב של האובססיביות עם הכבדות של המועקה עלול לגרום לדיכאון.

מועקה ומלנכוליה

כשאדם בגיל הבגרות מתמלא בתחושה של מועקה מלנכולית זה נקרא גם "סתיו בלב". זו תחושה שמחזור הפריון של החיים הסתיים ועוד מעט יגיע החורף של החיים. אם זו תחושה נורמלית, זה מלווה ב"צביטה" בלב, וכאב מעודן. אך אם זה מלווה במועקה, You, זה עלול להביא להסתגרות ודיכאון המחריפים את המועקה, וההתכוונות שמארגנת את החיים הפנימיים מתפזרת ומופיעות שאלות כמו "מה הלאה", "מה הטעם", "ולשם מה".

אובדן הכיוון מגביר את אי־הסדר של התודעה ואז יש האטה בהפצת התזונה לכל האיברים ולגפיים,האדם פחות ופחות יכול להניע את גפיו, והתחושה היא "זִקנה בלב". זרימת הצ'י איטית וכבדה ויש תחושה של תקיעות בכל מקום בגוף וברוח. האדם חש כובד בכבד (קשה לו ליזום דברים, להחליט, להתחיל), כובד בצלעות ובריאות, וקשה לו ממש לנשום. אדם במצב כזה מנסה לנשום נשימות עמוקות בלווית אנחה כדי להשתחרר מהמועקה שלוחצת את החזה

חזרה הקודם תוכן הבא

מבפנים, אבל זה לא ממש עוזר אם יש תקיעות של הצ'י.

בדרך כלל כאשר מטפלים באדם כזה יש צורך להניע את הצ'י בכל התנועות שבין הריאות ללב, בין הריאות לטחול ובין הריאות לכבד.

מלנכוליה כזו קרובה מאוד לדיכאון, שהוא אובדן טעם החיים, חוסר שמחת חיים, וברוב הגדול של המקרים גם האטה של כל התנועות החיוניות הפנימיות. מצב כזה יכול לבוא גם בעקבות עייפות שבאה אחרי רגשות חזקים מדי, שגורמים לנזק פנימי. רגשות אלה רוקנו את התמציות החיוניות והאנרגיה החיונית והאדם חש מרוקן וחסר שמחת חיים.

כאשר מצבים כאלה לא מטופלים הם עשויים ליצור מצבים מעגליים שאי אפשר להשתחרר מהם. כמו עשיית תוכניות שנופלות כי הן אינן מלוות באנרגיה מתאימה ובתפיסת מציאות מותאמת, ואז חוזרים ועושים שוב תוכניות ושוב נופלים ובכל פעם תחושת המועקה מתחזקת והצ'י הפנימי נחלש.

במקרים אחרים המועקה יכולה להתבסס כאשר אי אפשר לקבל החלטה בגלל היסוסים וספקות שעוצרים את התנועה החוצה, וגם אז האדם חש מותש.

כל דבר ממושך שלא משתנה ושהדפוס שלו פתולוגי, מתיש את הגוף והרוח, ובמשך הזמן תתלווה לכך המועקה שתחריף את המצב.

כאשר יש מועקה יש האטה בכל תנועת הצ'י. בעקבות זה ייתכן גודש בחזה ובבטן, אובדן תיאבון והפחתה באכילה ממש. זה מביא לאי־שקט בחזה, קשיים בהירדמות והפרעות שינה.

אם הטחול איבד את הקשר למרכז שלו והלב פחות שולט, הזיכרון נחלש מאוד והדיבור לא קוהרנטי.

אם הסיבה למועקה היא חולשה בריאות אחרי אבל עמוק, העצב מפזר את הצ'י ואז אין מספיק צ'י בריאות, ומנגנוני הפצת הצ'י נחלשים על נקלה.

במקרה כזה תחושת העצב תלווה בתקיעות בחזה, נשימה קצרה, שיעול חלש ועייפות נפשית.

זה לא בדיוק דיכאון, אבל הסימנים דומים.

ותמיד חשוב לראות איפה התקיעות, באיזה איבר מלא, באיזו רמה, ומה הסיבה להאטת תנועת הצ'י, ובו בזמן להתבונן בסימפטומים של הגוף והנפש ולחבר הכל יחד.

驚 恐

Jing Kong

5. פחד (Kong) ופאניקה (Jing)

הסימנית Kong מראה את האפקטים הגופניים של הפחד (Fear).

מצד שמאל למעלה זו עבודה שיש לעשות.

מצד ימין למעלה - יד שמחזיקה משהו, מהדקת לקיר, מכה בקיר. זה משהו שנחלץ, נצבט.

למטה - לב.

הפירוש המסורתי של הסימנית אומר שכאשר יש לנו דפיקות לב, זה כאילו שיד מכה שם. זו תמונה של הלב כשיש בתוכו "דפיקות לב", שזה ביטוי גופני של פחד.

ב־*Su Wen* פרק 39, הפחד מתואר כתנועה שיורדת בפתאומיות, כמו נפילה או צניחה. כשיש פחד, התמציות נסוגות ואז המחמם העליון נסגר והצ'י חוזר. עקב כך יש נפיחות במחמם התחתון.

הפחד הוא כמו מכה שמקבלים בבטן, כמו שוק, ובעקבות המכה הזאת, כל מה שקשור ליין ולתמציות צונח למטה, לתחתית. הצ'י היאנגי עולה למעלה ונסגר, ואין קשר בין מה שלמעלה ושאר הגוף. בעקבות הצ'י בחזה שלא זורם, ייווצר אי־שקט ותהיה נפיחות בבטן.

אם התמציות של הכליות לא תומכות ברוח שבלב, האדם מאבד את האור, את הרוח, והיכולת לארגן את הגוף והחיים נחלשת.

החיבור בין הכליות (מים) והלב (אש) נחלש מאוד משום שהטחול איבד את יכולתו לחבר ביניהם. ואם הלב לא מוזן בחשיבה טובה, האדם לא יוכל לפעול בשיקול דעת ובחכמה.

הסינים בדקו איך אובדן שיקול הדעת קשור בצ'י ובתמציות, ומצאו שהדגם שתואר לעיל נכון גם בפחד וגם בפאניקה.

גם פאניקה נגרמת על ידי חסר בתמציות ברמת הלב ואי־סדר במחמם העליון. מהצד השני, במחמם התחתון תהיה נפיחות ותקיעות, וחוסר בצ'י יגרום לתפקוד לקוי בפתחי הגוף התחתונים. זה יתבטא בהשתנה לא מבוקרת ועשיית צואה ללא שליטה או לעתים קרובות. יש מחסום בצ'י שמקשה על הסגירה ויש עודף נוזלים, וכאשר יש איבוד חומרים חיוניים דרך שני

הפתחים התחתונים של הגוף, כבר מדובר באיבוד משמעותי של חיוניות הרוח ויציבות העצמי.

כשהרוח (Shen) מותקפת על ידי הפחד והחשש, אנו מאבדים את השליטה בעצמנו, ואת עצמנו, יחד עם אובדן התפקוד הטוב של הכליות. הכליות כאמור הן המקור של חיינו ובהן היכולת לבנות תשתית טובה לחיים. כשאנו שרויים בפחד, במקום בסיס מוצק יש לנו תחושה שאי אפשר להיאחז בשום דבר, כמו הליכה בבוץ חלקלק.

כאשר פוגשים בפתאומיות משהו מפחיד זו תגובה טבעית ומובנת, אך כאשר הפחד נתקע בתוכנו ומתעמק, מתפתחת חולשה פנימית וזה כבר הופך להיות פחד מכל דבר ואף פחד מהחיים עצמם.

כמו שבמקרה של כעס מתמשך וללא שליטה, הכבד דוחף למעלה אנרגיית כעס ללא בקרה, כך במקרה של פחד, זה קורה באופן הפוך. התנועה הטבעית של היין כלפי מטה נעשית ללא בקרה ובעודף, והכליות נפגעות כי היין והיאנג אינם מתקשרים ביניהם. כך שכל תנועת החיוניות נפגעת ותפקודי הכליות והתחדשות התמציות נחלשים.

מההשפעה של פחד וחרדה קשה להשתחרר בגלל הפגיעה בתמציות והחולשה, שמחריפה את אפקט הפחד.

חרדה וחששות (Ju)

בצד הפחד ישנה סימנית המשלימה אותו. כאן הדגש הוא על החוויה הפסיכולוגית יותר מאשר הגופנית.

懼

יש כאן דימוי של שתי עיניים וציפור קטנה שכל הזמן מסתכלת בזהירות יתר מפני סכנה אפשרית, ובצד ישנו הלב. הציפור מייצגת פגיעות וזהירות מסכנה פתאומית. זוהי תכונה אלמנטרית לצורך הישרדות, אך אם זה מוגזם מופיעה תחושת חשש וחרדה מתמדת.

כשאדם חש כמו "ציפור קטנה" שתמיד צריכה לעמוד על המשמר ולהסתכל לכל מקום בעיניה בערנות גבוהה כשהיא על סף בהלה ומנוסה מפני נץ אפשרי, זוהי חרדה.

כשתחושת החרדה גבוהה, מתווסף לכך חוסר ביטחון ודאגות ופחד משתק לזוז מהמקום כי הכל עלול להיות מסוכן. כאשר מצויים בפחד או חרדה מתמשכים, אנשים, כמו ציפורים, עם כל רמז קל לסכנה בורחים או נעשים משותקים.

הפחד והחרדה קשורים לכליות, ליסוד המים. בתנועת הירידה למטה יש הימשכות לעומק, כמו של המים. באופן נורמלי, פחד הוא זהירות. אם אני חושש שירד גשם – אקח מטרייה, אך אז עלי לבדוק במציאות מה מזג האוויר, והאם הפעולה הזאת מותאמת. אבל כשיש פחד פועלים כאילו זו מציאות מבלי לבדוק. זה משום שהכליות, שאיבדו תמציות ונוזלים, כבר אינן יכולות לתמוך ברוח, בלב, והיכולת לקבל החלטות ולראות בבהירות את המציאות נחלשת. וכשכל הכיוון והיושר של הלב נחלש, כבר אין מחשבה הגיונית וגישה להיזכרות במצבים דומים.

במצב בריא – התנועה למטה, ליין, לכליות, היא כדי לייצב ולחזק דברים בפנים. ואילו במצב הפתולוגי זו אותה תנועה אך היא בלתי פוסקת ומבלי יכולת להכיל את הירידה למטה. זה מה שנקרא פחד מהפחד.

אפשר לדמות את המצב הבריא לגשם שיורד בחורף וממלא את מאגרי הנוזלים ומאפשר באביב את הנביטה. אבל אם המים ייתקעו למעלה, או אם הם יתפזרו ברמת העננים ולא ירדו למטה, לא תהיה צמיחה. ובמצב הפוך – אם יֵרד יותר מדי גשם, הוא יציף ולא יאפשר צמיחה כי הוא יכול לגרום לריקבון והרס, או שיכול להיות שיטפון שיביא לבריחת המים לפני שייספגו באדמה. לכן, הסכנה הגדולה בפחד וחרדה היא פגיעה בתמציות ובתפקוד הכליות. ישנו שחרור של נוזלים שלא אמורים להשתחרר דרך שלשולים והשתנת יתר, ולכן יש הידלדלות של נוזלים ותמציות. במצב כזה, העצמות נוקשות וכואבות כי הן חסרות תמציות, וכמו כן אין מספיק הזנה לשרירים. לכן יופיעו הידלדלות, חולשת שרירים ואין אונות אצל גברים.

הפחד הוא ביטוי להיפרדות בין היין (מים) והיאנג (אש), כפי שקורה בחורף, כשהאש עולה למעלה והמים יורדים למטה והם לא מתקשרים זה עם זה, מה שמגביר עוד יותר את הפחד. הצ'י שמתרכז סביב הלב, וגורם לו לדפוק בחוזקה, הוא תקוע ולא נע ומתפשט.

כשהפחד נמשך לאורך זמן, מופיעה תופעה של "היחלשות הלב", מה שפוגע בשיפוט ובארגון החיים. זה מתחיל בכך שהאדם מסתגר ולא רוצה לצאת, ואחר כך מתפתחת תחושת שיתוק, וזה עלול להביא לתחילתו של שיגעון. פחד כזה יכול להוביל לרעיונות והתנהגות שיהיו פחות ופחות מציאותיים והגיוניים, ויכול להפוך למעגל המחזק את עצמו.

במקרה של פחד שהצטבר ונמשך שנים, מופיעות כבר פתולוגיות שונות. יכולה להופיע חֵמה קשה וביטויים הטעונים בכעס קיצוני. זה אמנם מתחיל בפחד עמוק, אך הוא יכול להביא לאובדן שליטה עם ביטויים שונים. לפעמים יש נטייה לצחוק כהיפוך תגובה, וחשק לשיר מבלי יכולת לנוח.

במצבים קשים עקב עודף חימום, האדם יכול להיות בפעילות קדחתנית במשך שעות. הוא הולך הלוך וחזור במשך שעות עד שהוא מותש. אבל זו הליכה או ריצה שלא נובעת מהחלטה ללכת למטרה מסוימת, אלא נדחפת על ידי אנרגיית האי־שקט שמקורה בפחד.

בגלל אובדן התמציות והיחלשות הרוח והלב, יכול להיווצר מצב שמוביל לאובדן הרצון לחיים, עייפות, ייאוש, והיעדר כוחות. זה יכול להגיע גם לקיצוניות של פחד מהחיים עצמם, מכל משימה ותנועה עד כדי שיתוק וקיפאון.

כפי שנאמר ב־*Ling Shu* פרק 8:

"הפחד הוא התקפה על בסיס חיי האדם
והתמציות החיוניות שלו".

הפחד יכול גם להופיע בבת אחת אחרי אירוע מסכן חיים כמו תאונת דרכים, כשיש פגיעה בגוף, ברקמות או בעצמות. במקרים כאלה עשוי להופיע יחד עם הפחד ניתוק בין "מה שלמעלה ומה

שלמטה" (מחמם עליון ותחתון), כפי שתואר לעיל, ופחד זה יכול להישאר גם אחרי שהאדם הִבריא בגופו. אם לא מטפלים בפחד זה, הוא עלול להתפתח לפחד פתולוגי.

פאניקה (Jing)

(חיל ורעדה, פרכוסים)

זהו האחרון משבעת הרגשות שקשור לקבוצת הפחד.

זהו רגש שמתואר בעיקר במצב הפתולוגי, אך הוא יכול לבטא גם מצב גופני (חום גבוה שקשור בכבד).

驚

משמעות החלק העליון של הסימנית היא לכבד מישהו בעל סמכות גבוהה ממני. החלק התחתון מתאר סוס.

כשמתקרבים לסוס הוא נע, רועד, שריריו זעים במתח פנימי. הוא שרוי במתח שרירי כזה שכל נגיעה מקפיצה אותו. הסוס מבטא את אי־הבקרה של מה שיש בלב, של הרגשות והמחשבות. הוא גם בעל חיים שקשור ביאנג, בשמים ("הסוסים השמימיים"), בלב ובכבד.

בחלקה העליון של הסימנית יש ביטוי לצורך לפעול תחת שליטה ובקרה של מה שגבוה מאיתנו, ובתוכנו זה הלב, או השמים, שלפיהם עלינו לנהל את חיינו. ובו בזמן, מתחת, יש בתוכנו "סוס פרא", שהוא ביטוי לחוסר היכולת שלנו לקבע את התודעה, חוסר יכולת להישאר צמודים למטרה ולהתמקד, חוסר יציבות ואחדות פנימית. סוס הפרא שבתוכנו נמשך לכל גירוי שנמצא על ידנו. זהו מצב של מתח פנימי וטעינות אנרגטית עצומה, זוהי דריכות לקפוץ ולדהור. ואותה צריך כל הזמן לנהל הלב. ה"סוס" צריך להיות תחת שליטת הלב.

בסימנית יש ביטוי להפרדה בין היין והיאנג. (לא כמו בפחד, שיש בו הפרדה בין כליות ולב, בין מחמם תחתון ועליון). כאן זוהי הפרדה בין מה שבחוץ לבין מה שבפנים.

בפנים, אם הצ'י לא יהיה מנוהל על ידי הלב, יגיב האדם עם היאנג החיצוני שדרכו הוא מגיב כל הזמן, ויקפוץ עם כל גירוי כמו סוס פרא. אך אם הלב מנהל נכון את חיי האדם, דרך חָכמה והבנה הוא בודק ושוקל מהו הדבר העומד לפניו, ויש לו בקרה ושליטה איך ומתי להגיב, ומתי לא.

כשיש אי־סדר בצ'י, וכשהאדם לא נוכח בתוך עצמו (הלב "סגור" ואינו קשור לשאר החלקים בתוכו), יכול להופיע הרגש הזה של בהלה, רעד ופרכוסים. הרעדה הזו מופיעה כשהאדם מופתע, כאילו משהו נפל עליו בלי שהיה מוכן, והוא מופתע כאשר הוא לא נוכח בתוך עצמו.

הרעד הזה המופיע מתוך הפתעה, מתקיף את האדם כולו, והוא חש "כעלה ברוח", כאילו קיומו בסכנה. ובפנים רֵיק – אין אף אחד שיכול להגן עליו ולהציל אותו. כאשר אדם מגיב כמעט לכל דבר בתגובת שוק כזאת, וכולו רועד או מפרכס, זה מצביע על כך שבפנים ריק, שאין בפנים אף אחד שיכול היה לצפות לכך.

הרגש הוא כבר לא פחד אלא אימה מפני כיליון. הסכנה כבר כאן אך לא צפיתי אותה ולא התכוננתי אליה.

כשיש חסר בדם בשרירים, יכולים להופיע התכווצויות ופרכוסים שנגרמים על ידי חסר פיזי בדם. אך מה שחסר בסינדרום הזה הוא לא דם פיזי אלא נוכחות של רוח (Shen), "הרוח בדם שלי". אלה החיוניות והנוכחות. הנוכחות צריכה להיות בכל מקום בגופי ובתוכי. זו הדרך להיות מודע מבלי לפחד. אבל זה לא רק במודעות אלא בכל היבט ובכל מקום; עלי להיות מוכן לפעול ולא להיות מופתע. וגם אם אני לא מוכן למשהו (לא הכל ניתן לצפות), אני בכל זאת מוכן לכל דבר כי לבי ריק. ולב ריק פירושו מוכנות לקבל כל דבר ולהגיב על פי הנסיבות שמופיעות באותו זמן. אם האדם לא נוכח בתוך עצמו מפני שהוא עסוק יותר מדי בדבר אחד ולא מרפה, הוא עשוי להגיב בתגובת בהלה ורעד כאלה. (זה יכול להתבטא אפילו בדבר פשוט, כמו למשל שאדם מחכה לטלפון מאדם מסוים, וכשמגיע הטלפון הוא נבהל ולא מסוגל לענות.)

לב ריק זו האפשרות להיות נוכח באופן מלא בכל רגע במה שקורה סביבי, וכל מה שקורה הוא הדבר שאליו ציפיתי כי אינני מטעין את החיים בציפיות נוקשות שכך וכך צריך להיות ולא אחרת.

ו | סיכום ואחרית דבר

בפרק על הרגשות אנו פוגשים את כל המרכיבים המהדהדים אצל האדם יחד בהרמוניה, כפי שכלי נגינה המנגנים בקונצרט משתלבים זה בזה ויוצרים את המוזיקה. אנו פוגשים את היין־יאנג־צ'י והישויות הפנימיות. את הרוח (Shen), את הלב, התמציות החיוניות, ה־Hun, ה־Po, הכוונה והרצון – בפעולה.

אנו פוגשים שוב את עונות השנה מהדהדות כביטוי לאיכויות הצ'י הקוסמי יחד עם חמשת האלמנטים. את חמשת האיברים הפנימיים כביטוי לאותן איכויות צ'י כפי שהן מתבטאות בגוף האדם. אנו פוגשים את צ'י הרגשות הקשור לאיברים המלאים, המבטא את הכוונה והרצון שלהם. וכוונה ורצון הם הביטוי הגבוה בחיי האדם המממש את ייעודו השמימי על פני האדמה.

כל הביטויים הללו מהדהדים ומנגנים בתואם ובחן באותה תזמורת שהיא המוזיקה של חיינו האישיים, וחיים בכלל. וחיים הם מימוש מנדט השמים על פני האדמה בצורה המלאה והטובה ביותר.

הרגשות הבריאים מממשים היבט וכיוון חיוניים בחיים, כאשר האדם מעוגן בחייו. הפתולוגיה ברגשות היא עודפות והגזמה בכל ההיבטים – בעוצמה, בזמן, ובאי־יכולת להפסיק. אך שורש הפתולוגיה הוא כאשר הרגש, תנועת הצ'י הייחודית, מתנתקת מהשלם של סך כל חיי האדם, ולא מעוגנת עוד באותנטיות שלו. זהו ביטוי של רגש שאינו תורם להרמוניה ולשלמות החיים, אלא מחבל בהם, כי מה שמניע אותו אינו צורך חיוני ואמיתי אלא תשוקת יתר או פיצוי על חסר וניסיון למלא במקום לא מתאים אחר.

לכל רגש בריא יש תנועה ייחודית המכוונת את האדם למקום ולהיבט חיוני בחייו. כל הרגשות חיוניים וחשובים באותה מידה, וכל אחד מבטא היבט חשוב אחר.

הכעס ואיכויות הצ'י התואמות: העץ, האביב, הכבד – מבטא תנועה של דחיפה ופריצה למעלה, התחלה ויצירה.

רוממות הרוח ואיכויות הצ'י התואמות: אש, קיץ, לב – מבטאת תנועה של התפשטות,

אהבה, קשר עם אנשים ומימוש צמיחה וכוונות במציאות החיצונית ובעשייה.

השמחה: מבטאת מימוש הרמוני של החיים, כשכל דבר נמצא במקומו הנכון.

הצער והעצב ואיכויות הצ'י התואמות: מתכת, סתיו, ריאות – מבטאים תנועה של ירידה פנימה והתכנסות כביטוי לאובדן ואבל, וכניסה פנימה כדי לאגור כוח ולחזור לחיים.

החשיבה והאיכויות התואמות לה: אדמה, מרכז, טחול – מבטאת תנועה של איסוף כל התפיסות ועיבודן בשדה החשיבה ובשדה המודעות כדי לקלוט את המציאות כפי שהיא ולהבין את העולם.

הפחד ואיכויות הצ'י התואמות: מים, חורף, כליות – מבטא תנועה של ירידה למטה, לעומק, התבוננות בעומק ובשורש החיים המלווה במסתורין ואי־ודאות. יחד עם ביטוי לנתק בין השמים והאדמה, כמו בחורף, או נתק בין הלב לכליות בטרם יצרו קשר מחדש ובישרו חזרה ליצירה ולחיים, כמו באביב.

ולכל רגש יש את המקבילה הפתולוגית שלו, כאשר הוא נמצא מחוץ לשליטת הלב והוא בעודף, לא בזמנו ולא מסתיים ומפנה מקום לאחר.

ומעל לכל, הלב כמארגן המערכת הרגשית והחיים בכלל, שולט, מבקר ומאפשר את הביטוי הנכון במידה הנכונה באופן הקשור בדרך השמים שנמצאת בתוכו (בתוך הלב) כסגולה (De). וכשהלב מתפקד בהרמוניה, מלווה אותו שמחה שקטה שהיא שמחה בחיים.

הביטויים הפתולוגיים תוארו במפורט כדי להזהיר את האדם, להדריך אותו ולאפשר לו מודעות ושליטה בטרם ייגרם נזק.

כעס יתר – שעלול להתיש את מקורות הכבד והכליות ולהרוס את היכולת המופלאה לצבור אנרגיה כדי שאפשר יהיה לשחררה כשצריך.

רוממות רוח יתרה – שעלולה להיהפך לחגיגה אינסופית ולהתיש את הלב ואת התמציות החיוניות.

הצער והאבל – שעלולים לגרום לצ'י להיתקע בפנים ללא יכולת לעלות מחדש ולאפשר לרגשות חדשים המבטאים את החיים להתפתח ולחזור לחיים.

הפחד – שעלול לגרום לשיתוק, צמצום וקריסה של חיוניות החיים.

וחשיבה אובססיבית – שבמקום לאפשר חשיבה פורייה, בדיקה ובירור, הופכת לדאגנות וחששות, ולמעגל סגור המחזק את עצמו ומנתק את האדם מחייו ומסביבתו.

כל הללו הם בטווח חיי האדם, האחראי לכל מה שמתרחש בחייו. הוא אחראי על הבחירות וההעדפות שלו, על האיכות הטובה של התמציות שיכניס לתוכו, ועל כך שישמור כל הזמן על קשר מתמשך עם הרוח, דרך הלב.

אם הכל פועל בהרמוניה, בהתאם לדרך (דאו) ולסגולה, האדם יכול לממש את חייו דרך ערוץ הביטוי של הרגשות, להתגבר על תקלות ואובדנים ולמלא את חייו עד תומם, ובבוא העת, ללכת בשקט.

חזרה הקודם תוכן הבא

ביבליוגרפיה

I. ספר המקור מהמאה החמישית לפנה"ס: דאו דה צ'ינג של לאו דזה בתרגומים שונים

1. לאו דזה, **ספר הדרך והסגולה**, תרגמו מסינית: דן דאור ויואב אריאל, עם פירוש של ואנג בי, מפעלות אוניברסיטאיים, 1981.
2. לאו דזה, **ספר הדאו: ספר הדרך והסגולה**, תרגמו מסינית: דן דאור ויואב אריאל, עם פירוש של ואנג בי, חרגול-עם עובד, 2007 (תרגום מחודש של הספר הקודם, עם כמה תוספות).
3. לאו-צה, **דאו דה צ'ינג**, תרגמו מסינית: יורי גראווזה וחנוך קלעי, מוסד ביאליק, ירושלים, 1973.
4. **ספר הטאו**, תרגום והערות: נסים אמון, אבן חושן, 2001.
5. **טאו טה צ'ינג**, לאו-טצה, תרגום והקדמה: שלמה קאלו, דע"ת, יפו, 1981.
6. לאו טזו, **ספר הדרך ואורח מישרים**, תרגם מסינית: ז. אשכולי (תרגום ראשון לעברית, עם השוואה לתרגומים לשפות נוספות), ראובן מס, ירושלים, תרצ"ו, 1936.
7. Lao Tzu, *The Way of Life*, R.B Blakney (trans.), Mentor Books, N.Y.
8. תרגום לאנגלית המועדף על ידי דר' רושה דה לה ואלה:
Lao Tzo: Tao Te Ching*, Dr. John C.H Wu (trans.), St. John's University Press, N.Y 1961.

II. ספר של צ'ואנג דזה ממשיך הדרך הדאואיסטית, מהמאה השלישית לפנה"ס

9. Chuang Tzu, *The Complete Works*, Burton Watson (Trans.). Columbia University Press, 1968.

(בספר היקף מלא של הכתבים בתרגום לאנגלית. מומלץ על ידי דר' רושה דה לה ואלה).

10. ג'ואנג דזה: **הספר האמיתי של פריחת הדרום**, תרגום מלא של כתבי ג'ואנג דזה עם מבוא והערות מאת דן דאור, חרגול-עם עובד, 2010.

ספר נוסף הנמנה עם ספרי הדאואיזם הפילוסופי, המיוחס לפילוסוף מהמאה החמישית לפנה"ס:

11. ליה יו קו, **ליה דזה**, אחרית דבר ותרגום לעברית: דן דאור, כתר, 1982.

III. ספרים שונים בנגיעה לדאואיזם

12. קונג-פו-צה (קונפוציוס), **מאמרות**, תרגמו מסינית: דניאל לסלי ואמציה פורת, מוסד ביאליק, ירושלים, תשמ"ז, 1969.
13. דנג מינג-דאו, **טאו לכל יום: לחיות באיזון ובהרמוניה**, תרגום: איילה שלו, אופוס, 1999.
14. בנג'מין פנג ג'נג לו, **התמצית של טאי צ'י צ'ואן**, הכתבים הקלאסיים, הוצאה עצמית, אסי בן פורת, 1996.
15. **מחיאת כף של יד אחת: ארבעים ושבעה סיפורי טאו וזן**, בחר ותרגם: עמי לוי, גוונים, 2004.
16. מיכאיל פרישווין, **ז'ן-שן שורש החיים**, תרגם: אברהם שלונסקי, ספריית פועלים, 1964.
17. **108 שירים מן הקלאסיקה הסינית**, בחר ותרגם מסינית: דן דאור, חרגול, 2001.

IV. תרגום כתבים סיניים קלאסיים

18. **דרקון נמר: מיזוג היין והיאנג**, מדריך ליוגה של הטאו: פנימית, חיצונית ומינית, אסטרולוג, 2001.
19. **ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב**, אסטרולוג, 1994.

ספרי טקסט על דאואיזם:

20. Alan Watts, *What Is Tao,* New World Library, Novato California, 2000.
(נערך על פי הרצאותיו של אלן ווטס).
21. Alan Watts, *The Way of Zen* (Arkana), Penguin Books, 1957
הספר תורגם לאחרונה לעברית:

22. אלן ווטס, **דרך הזן**, תרגם: אהוד תגרי, חרגול-עם עובד, 2009.
23. Alan Watts & Al Chung-Liang Huang, *Tao: The Watercourse Way*, Mary Jane Yates Watts, 1975.

הספר תורגם לאחרונה לעברית:

24. אלן ווטס, **דאו: דרך הנהר**, תרגום: דרור בורשטיין, בבל וידיעות אחרונות, 2010.
25. Alan Watts, *Psychotherapy East & West*, Vintage books, N.Y, 1975.
פורסם לראשונה ב־1961 על ידי Random House Inc.
26. Zenkei Shilayama: *A Flower does not talk: Zen Essays,* Charles E. Tuttle Com, Tokyo, Japan, 1970.
27. גליה פת שמיר, **אדם לאדם חידה: טבע האדם ומחשבת סין**, אוניברסיטת ת"א הוצאה לאור, 2004 (פרק 4: דאואיזם, טבע האדם כטבע העולם).

V. ספרים מהספרות הדאואיסטית הסינית הקלאסית בתרגומם של דר' אליזבת רושה דה לה ואלה והאב דר' קלוד לאר.

הספרים כולם תורגמו מהמקור הסיני לצרפתית, ובהמשך תורגמו לאנגלית על ידי אחרים.

28. Claude Larre S.J., *The Way of Heaven*, Monkey Press Books, Cambridge, England, 1994.
תרגם, ערך ופירש מסינית פרקים 1, 2, מהספר הסיני הקלאסי *Neijing Su Wen*.
הספר עוסק בדרך לחיות בהרמוניה עם הטבע שסביבנו ועם עונות השנה.
29. Claude Larre S.J. & Elisabeth Rochat de la Vallée, *Rooted in Spirit*. Station Hill Press ,1995.
הספר עוסק במבנה הנפש והישויות הפנימיות ומכיל תרגום ופירוש של פרק 8 מהספרים הקלאסיים של הרפואה הפנימית *Huangdi Neijing Ling Shu*
30. Claude Larre S.J. & Elisabeth Rochat de la Vallée, *The Secret Treatise of The Spiritual Orchid,* Monkey Press, London, 1987.
הספר מכיל תרגום ופירוש של פרק 8 מה־*Su Wen*, ודן ברפואה הפנימית ובתפקוד האנרגטי של האיברים בגוף האדם.

31. Claude Larre S.J. & Elisabeth Rochat de la Vallée, *The Seven Emotions: Psychology & Health in Ancient China,* Monkey Press, Cambridge, 1996.

מכיל, בין השאר, תרגום ופירוש לפרק 8 מ־*Ling Shu* ולפרק 39 מ־*Su Wen*.

32. Claude Larre S.J. & Jean Shatz & Elisabeth Rochat de la Vallée, *Survey of Traditional Chinese Medicine*, Institut Ricci, Paris & Traditional Accupuncture Institute, Columbia Maryland, 1972.
במיוחד פרק 5 - Tao Yin-Yang, ופרק 6 - Tao.

33. אליזבת רושה דה לה ואלה, **הדרך לגן עדן: מחקר חווייתי בתרבות סין הקדומה**, בעריכת יוסי מורגנשטרן, פראג, 2002.

ספר הדרך והסגולה של לאו דזה

הספר **דאו דה צ'ינג** הוא טקסט סיני קלאסי המביא את החכמה הדאואיסטית מפי "החכם הזקן", הוא לאו דזה. לאו דזה, שחי בסין במאה החמישית־שישית לפנה"ס, שוחח עם אנשים רבים על חכמת הדאו ורשם את הדברים. בספר 81 פרקים או מכתמים (אפוריזמים). בתחילה היו שני ספרים: ספר הדרך, פרקים 1-37, וספר הסגולה, פרקים 38-81. Wang Bi, דאואיסט שחי במאה השלישית לספירה, חידש את השימוש בטקסט הזה לצורך עיון ולמידה ואיחד את שני הספרים ב־81 פרקים. המספר 81 הוא סמלי בסין. (3 בחזקת 4 = 81). בהקדמה לתרגום לעברית מתאר דן דאור את רוח הדברים בספר זה.

זהו ספר המשלב אתיקה ומטפיזיקה. הספר מדבר על הדרך שיש ללכת בה מתוך התבוננות בחוקים שעל פיהם מתנהל היקום, והשלכת החוקים האלה על האדם. לכן, החוק החל על חיי האדם הוא חוק טבע. על פי הספר, היקום מתנהל באופן ספונטני ללא כוונות ורציות וללא מאמץ, "כך מעצמו". לנמוך יש יתרון על הגבוה, לרך יש יתרון על הקשה, ולפשוט - על המסובך. על האדם להשתלב בספונטניות ולדאוג שחייו יתנהלו ללא מטרה ותכלית, לעשות באין־עשייה והדברים ייעשו מעצמם. הספר מבטא דחייה של מוסר נלמד ומעדיף את הטבעי על התרבותי. אין לאדם תקנה אלא בחזרה לטבעו האמיתי כחלק מהטבע. הספר מאופיין בניסוחים מעורפלים והוא מכוון את המבט אל המסתורין של החיים.

הספר מפתיע בפשטותו ובחיות שלו, הוא מעורר ומפתיע בפרדוקסים המופיעים בו ובדרך החד־משמעית של ההוראה שלו. הוא מהנה, יוצר אווירה ייחודית ומביט בפרספקטיבה רחבה על החיים. הוא מחזיר את הקורא לעצמו, הוא מתקן את דרך המחשבה על המקור שממנו באנו ומטלטל אותנו על ששכחנו את המשמעות הרוחנית של גילוי מחדש של האותנטיות שבחיינו. כל זאת על ידי התבוננות מדויקת בתהליכים טבעיים.

לאו דזה מעבד מחדש את תפיסת העצמי, ורואה אותו כעולה משמים וארץ. הוא מציע

פשטות והימנעות ממותרות, וחיים ללא אלימות, ומתבונן על המאבק הכוחני של האדם בסלחנות ובעדינות רבה, תוך שהוא מציע אלטרנטיבה טבעית ברורה התומכת בחיים ולא מזיקה להם, המעדיפה כניעה וויתור על כיבוש והכנעה.

הספר השלם של כתבי צ'ואנג דזה [מס' 10, 11 ברשימה הביבליוגרפית]
הספר נקרא גם **הספר האמיתי של פריחת הדרום**. זהו ספר המיוחס לצ'ואנג דזה בן המאה השלישית־רביעית לפנה"ס. בצד **ספר הדרך** של לאו דזה, הוא נחשב למקור החשוב ביותר להבנת הפילוסופיה של הדאו. לדעת ברטון ווטסון, מתרגם הטקסט לאנגלית, כל איש תרבות במזרח ובמערב צריך לקרוא את הספר הזה. זהו ספר מעורר ומאתגר כבר למעלה מ־2000 שנה. הוא מביא מחשבה עמוקה ותוכן מבריק בצד פשטות מעודנת. זהו אוסף יחיד במינו של מאמרים ברוח הדאו, המבטאים חשיבה רעננה, הומור וספקנות בצד אמונה, והכל דרך סיפורים ומשלים ציוריים. עולמו של צ'ואנג דזה הוא כשל אדם סקרן המשתאה מול פלא הקיום ועולם הטבע ומבטא מצד אחד שמחה בקיים ומצד אחר – מצר על קוצר תבונתו של האדם המנתק ומבדל את עצמו מתנועת היקום הטבעית ובכך מביא על עצמו ועל סביבתו סבל ואי־נחת.

הספר הקלאסי של הקיסר הצהוב על הרפואה הפנימית
ה־*Neijing* מהווה ספר מקור לרפואה הסינית המסורתית במשך 2000 שנה.

הספר **דרך השמים**, *The Way of Heaven* [30] הוא תרגום והערות על פרק 1, 2 מה־*Su Wen* אשר תוכנו עדיין רלוונטי לחיינו כיום. הפרקים האלה מציגים פילוסופיה של חיים בריאים ומדגישים את הצורך לחיות בהרמוניה עם השמים ועם האדמה, בתואם עם מחזורי העונות בטבע ועם שלבי החיים השונים. הליכה בעקבות השמים היא המפתח לבריאות ולחיוניות במובן הרחב ביותר. לאבד את הדרך (דרך השמים) הוא השורש של כל פתולוגיה ומחלה, גם לאדם היחיד וגם ברמת כדור הארץ.

הספר **מושרש ברוח** *Rooted in Spirit* [31] הוא תרגום והערות לפרק 8 של *Ling Shu* שהוא גם חלק מהספר הקלאסי של הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב: *Huang di Neijing of the Yellow Emperor*. למרות חשיבותו של הספר בהבנת ההקשר הרוחני והמטפיזי של הרפואה הסינית, משום מה הוא לא תורגם קודם לכן ללשונות המערב. יש בו הבנה של הראייה הסינית המסורתית את מבנה הנפש והישויות הפנימיות של האדם, ויש בו ביטוי לתפקיד הרוח בפרקטיקה של טיפול וריפוי בני אדם.

The secret treatise of the Spiritual Orchid [32] מביא גם הוא את פרק המפתח של הספר הקלאסי של הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב *Neijing*. מציג את הירככיית האיברים הקונפוציאנית ומביא כל אחד מהאיברים המלאים (Zang) עם תחום פעילותו המיוחד ויחסי הגומלין שלו. הספר הזה מוסר את החומר תוך שמירה על העושר והדקויות של לב הרפואה הסינית המסורתית.

The Seven Emotions [33]. הבסיס לרפואה הסינית המסורתית הקלאסית מצוי כאמור בספרים של הקיסר הצהוב על הרפואה הפנימית. הספר הזה מבוסס על רישום ועריכה בעקבות שני סמינרים שהועברו ב־1991 בלונדון על ידי האב דר' לאר ודר' רושה דה לה ואלה. הספר מציג עיון מפורט באיכויות האנרגטיות של הרגשות תוך בחינת הטקסטים הקלאסיים. הספר דן בכל אחד מהרגשות בנפרד, ומראה איך האיברים הפנימיים ממלאים תפקיד בביטוי אותו רגש, וכן איך בריאות ומחלה מתבטאות ברגשות.

הדרך לגן עדן [35] (תרגום ועריכה מדעית: יוסי מורגנשטרן, הוצאת פראג) הוא מחקר חווייתי בתרבות סין הקדומה. הספר מתבסס על מידע שנאסף מממצא ארכיאולוגי נדיר של גלימת קבורה עתיקה השייכת לגבירה סינית מהמאה השנייה לפנה"ס. הגלימה מתארת בציורים מרהיבים את חייה של הגבירה ואת מסע נשמתה לאחר המוות. המידע הזה פותח צוהר להבנת הבסיס של הפילוסופיה והרפואה הסינית המסורתית. הספר הסוקר את הדימויים שעל הגלימה ואת האגדות המתייחסות אליהם, מביא גם את הקשרים בינם ובין שיטת הריפוי הסינית.

על המחברים

דר' אליזבת רושה דה לה ואלה

אליזבת רושה דה לה ואלה היא סינולוגית חוקרת ותיקה וייחודית של תרבות סין הקדומה, בעלת תארים אקדמאיים מאוניברסיטת סורבון בפריז בלימודים קלאסיים, פילוסופיה ולימודי סין. היא לימדה במכון ריצ'י בפריז ומנחה סדנאות לתלמידי רפואה סינית ברחבי העולם. יחד עם האב דר' לאר תרגמה לצרפתית כתבים סיניים קלאסיים עתיקים שראו אור בכותרים רבים. הערותיה ופירושיה נכתבו כדי לעזור לאדם המערבי לחדור לנבכי ההיגיון והחכמה הסיניים. רושה דה לה ואלה היא מרצה בכירה בבתי ספר רבים לרפואה סינית באירופה ובארה"ב. אישיותה החיונית, ידענותה המפליגה ודרכה המעוררת הביאה אליה תלמידים רבים ונאמנים.

ספריה הם בסיס ללימוד הפילוסופיה של הרפואה הסינית והבנתה, והיא מהווה גשר להבנת הטקסטים הסיניים לתלמידים ומטפלים ברחבי העולם.

האב דר' קלוד לאר ז'ל (2001-1919)

למד סינית בבייג'ין ובשנחאי בשנים 1952-1947 וחי ביפן ובווייטנאם שנים רבות. בעל תואר דוקטור לפילוסופיה וסינולוגיה מאוניברסיטת פריז, ותואר בסינית, יפנית ווייטנאמית בתחומים של מחקר ושפה. הוא כתב רבות על תחומים רבים בתרבות סין תוך התמחות בתרגום טקסטים בתחום הרפואה הדאואיסטית והסינית המסורתית. הקים וניהל את מכון ריצ'י בפריז ללימודי רפואה סינית במשך 25 שנה והנחה ולימד בבתי ספר רבים לדיקור סיני באירופה. כתב 36 ספרים בנושאים האלה, חלקם יחד עם דר' רושה דה לה ואלה.

תודות

לאליזבת רושה דה לה ואלה, שהיא מקור ההשראה לכל הכתוב, ובנדיבותה נתנה את ברכת הדרך להעלאת הדברים על הכתב בעברית. היא תיקנה והעשירה אותי בכתיבת הסימניות, ובעיקר פתחה לרווחה את דלתות החכמה.

ליוסי מורגנשטרן, איש רוח ודרך משלנו, העורך המדעי, אשר קרא את כתב היד, תיקן ודייק, ואפשר לחומר להגיע לדפוס כראוי.

לגיליה בר לוי העורכת הלשונית, שהתמודדה עם כתב היד והתכנים המורכבים בלי מורא, ואף בהשראה, וערכה אותו בתבונה ובטוב טעם תוך שמירה על רוח הדברים והבאתם לעברית מובנת, קולחת ונאה.

למעצב הגרפי בר כהן, שלקח את הכתוב ונתן לו צורה ויופי, ואפשר לו להופיע בדפוס.

ולתלמידי לאורך השנים, שהקשיבו והפנימו והלכו אחרי המסתורין באומץ ובסקרנות.